

## ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ОСОБИСТОСТІ СПОРТСМЕНОК В ЧЕРЛІДЕНГУ

*Крикун Олена, Воронова Валентина*

*Національний університет фізичного виховання і спорту України*

### **Анотація:**

**Анотація.** Розкрито теоретичні напрямки, які послужили основою для науково-психологічних досліджень в черліденгу. Показано, що цей вид спорту є своєрідним об'єднанням складнокоординаційних видів: спортивної, художньої гімнастики, акробатики, спортивних танців (джаз, фанк, хіп-хоп і інші), але в черліденгу успіх і рівень досягнень не завжди залежить від самого спортсмена, так як даний вид спорту командний. Саме тому знання і визначення необхідних психологічних характеристик особистості спортсменок у черліденгу в процесі їх підготовки є вкрай важливою складовою психологічної підготовки як для етапу початкового відбору, так і при спортивному вдосконаленні. Розглянуто результати вивчення особливостей особистості кваліфікованих спортсменок у черліденгу - індивідуально-типологічних властивостей екстравертованості-інтравертованості, переважання типу темпераменту, рівня вираження локалізації суб'єктивного контролю, прояви самопочуття-активності-настрою і особливостей розвитку фаз і симптомів емоційного вигорання. При інтерпретації отриманих результатів враховували саме співвідношення показників самопочуття, активності і настрою. У спортсменок, які знаходяться в задовільному стані, ці показники будуть приблизно на однаковому рівні. Зафіксовані показники у кваліфікованих черлідерок дозволяють стверджувати, що виявлений рівень сформованості самопочуття, активності і настрою можна вважати критеріями, які сприяли їх становленню як спортсменок, а, отже, такий рівень вираженості може вважатися необхідним для досягнення успішності в даному виді спорту. Дослідженнями встановлено наявність у всіх випробовуваних підвищених показників симптому резистенції (опір), що свідчить про формування у них другої фази емоційного вигорання і відповідно про сформованість здатності протистояти несприятливим факторам, яких трапляється найбільша кількість в процесі тренувань і змагань кваліфікованих спортсменок, і може вважатися свідченням високого рівня майстерності в тих черлідерів, у кого цей показник сформований. 70% випробовуваних спортсменок мають тенденцію до високого рівня інтернального типу суб'єктивного контролю, тобто вони повністю приймають на себе відповідальність за події, які відбуваються з ними, вважаючи, що їх успіхи залежать, перш за все, від їх особистісних якостей (компетентності, цілеспрямованості, рівня здібностей і т. д.) і є закономірними результатами їх власної діяльності. Вивчення індивідуально-типологічних проявів темпераменту показує співвідношення 60% (сангвінічний тип) до 40% (холеричний тип темпераменту). Шодо психологічного властивості екстраверсії, то вона присутня у 90%, а інтроверсія у 10% випробовуваних.

### **Psychological characteristics of personality of athletes in cherledeng** *Krykun Olena,* *Voronova Valentyina*

**Abstract.** The theoretical directions that served as the basis for scientific and psychological research in cheerleading are revealed. It is shown that this sport is a kind of mix of complex coordination types: sports, rhythmic gymnastics, acrobatics, sports dancing (jazz, funk, hip-hop and others), but in cheerleading, success and level of achievement does not always depend on the athlete himself, since this team sport. That is why the knowledge and determination of the necessary psychological characteristics of the personality of female athletes in cheerleading in the process of their training is an extremely important component of psychological training both for the stage of initial selection and for sports improvement. The results of studying the personality traits of qualified athletes in cheerleading - the individual typological properties of extraversion-introversion, the predominance of the type of temperament, the severity of localization of subjective control, the manifestation of well-being-activity-mood, and the characteristics of the development of phases and symptoms of emotional burnout are considered. When interpreting the results obtained, it was the ratio of indicators of well-being, activity and mood that was taken into account. For athletes who are in a satisfactory condition, these indicators will be approximately at the same level. The recorded indicators in qualified cheerleaders allow us to assert that the detected level of well-being, activity and mood formation can be considered the criteria that contributed to their formation as athletes, and, therefore, this level of severity can be considered necessary to achieve success in this sport. Studies have established that all subjects have increased indicators of the symptom of resistance (resistance), which indicates the formation of a second phase of emotional burnout in them and, accordingly, the formation of the ability to withstand unfavorable factors, which occur in a large number during training and competition among qualified athletes, and can be considered evidence of the level of skill in those cheerleaders for whom this indicator is formed. 70% of the tested athletes have a tendency to a high level of internal type of subjective control, that is, they fully take responsibility for the events that happen to them, believing that their success depends, first of all, on their personal qualities (competence, purposefulness, level abilities, etc.) and are natural to the results of their own activities. The study of individual-typological manifestations of temperament shows a ratio of 60% (sanguine type) to 40% (choleric type of temperament). With regard to the psychological properties of extraversion, it is present in 90%, and introversion in 10% of the subjects.

### **Психологические характеристики личности спортсменок в черлиденге** *Крикун Елена,* *Воронова Валентина*

**Аннотация.** Раскрыты теоретические направления, послужившие основой для научно-психологических исследований в черлиденге. Показано, что этот вид спорта является своеобразным объединением сложнокоординационных видов: спортивной, художественной гимнастики, акробатики, спортивных танцев (джаз, фанк, хип-хоп и другие), но в черлиденге успех и уровень достижений не всегда зависит от самого спортсмена, так как данный вид спорта командный. Именно поэтому знание и определение необходимых психологических характеристик личности спортсменок в черлиденге в процессе их подготовки является крайне важной составляющей психологической подготовки как для этапа начального отбора, так и при спортивном совершенствовании. Рассмотрены результаты изучения особенностей личности кваліфікованих спортсменок в черлиденге - индивидуально-типологических свойств экстравертированности-интравертированности, преобладание типа темперамента, степени выраженности локализации субъективного контроля, проявления самочувствия-активности-настроения и особенностей развития фаз и симптомов эмоционального выгорания. При интерпретации полученных результатов учитывали именно соотношение показателей самочувствия, активности и настроения. У спортсменок, которые находятся в удовлетворительном состоянии, эти показатели будут примерно на одинаковом уровне. Зафиксированные показатели у кваліфікованих черлидерок позволяют утверждать, что обнаруженный уровень сформованности самочувствия, активности и настроения можно считать критериями, которые способствовали их становлению как спортсменок, а, следовательно, такой уровень выраженности может считаться необходимым для достижения успешности в данном виде спорта. Исследованиями установлено наличие у всех испытуемых повышенных показателей симптома резистенции (сопротивление), что свидетельствует о формировании у них второй фазы эмоционального выгорания и соответственно о сформованности способности противостоять неблагоприятным факторам, которых случается большое количество в процессе тренировок и соревнований кваліфікованих спортсменок, и может считаться свидетельством высокого уровня мастерства в тех черлидерок, у кого этот показатель сформован. 70% испытуемых спортсменок имеют тенденцию к высокому уровню интернального типа субъективного контроля, то есть они полностью принимают на себя ответственность за события, которые происходят с ними, считая, что их успехи

зависят, прежде всего, от их личностных качеств (компетентности, целеустремленности, уровня способностей и т. д.) и закономерны результатам их собственной деятельности. Изучение индивидуально-типологических проявлений темперамента показывает соотношение 60% (сангвинический тип) к 40% (холерический тип темперамента). Относительно психологического свойства экстраверсии, то она присутствует у 90%, а интроверсия у 10% испытуемых.

**Ключові слова:**

черліденг, особистість, індивідуально-типологічні особливості, локус контролю, стан.

**Key words:**

cheerleading, personality, individual-typological characteristics, locus of control, condition.

**Ключевые слова:**

черлидинг, личность, индивидуально-типологические особенности, локус контроля, состояние.

---

**Постановка проблеми.** В умовах зростаючої спортивної конкуренції, коли фізичні можливості суперників, їх техніко-тактична спроможність приблизно однакові, виняткового значення набувають 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. Стійкість, готовність вести боротьбу в найскладніших, часом несподіваних або невігідних умовах і досягати поставленої мети, долаючи об'єктивні (викрики фанів, глядачів, тимчасові помилки) та суб'єктивні (втома, негативні емоції, больові прояви, тимчасові промахи) перешкоди на шляху до перемоги стають визначальними детермінантами успішного виступу.

Черліденг є своєрідним поєднанням складнокоординаційних видів спорту, таких як: спортивна та художня гімнастика, акробатика і спортивні танці (джаз, фанк, хіп-хоп та інші). Визначальним відмінністю черліденгу від перерахованих видів є те, що це командний вид спорту, в якому на майданчику виступають одночасно від 16 до 24 спортсменів.

Як у складно-координаційних видах спорту, так і черлідену, час активних виступів спортсмена у великому спорті обмежений віковими рамками, але у черліденгу, на відміну від таких видів спорту, як гімнастика, фігурне катання, синхронне плавання, акробатика успіх та рівень досягнень не завжди залежить від самого спортсмена, оскільки даний вид спорту є командним. В такому разі значущим фактором стає саме психофізіологічна та психологічна сумісність спортсменок, які мають в процесі змагання діяти злагоджено та синхронно, як єдиний цілий механізм.

Зазначається, що сьогодення потребує вирішення багатьох проблем, які пов'язані з професіоналізмом спортсмена, а саме з недостатньою вивченістю та дослідженням всіх тих аспектів, що визначають «психологічні професійні якості» [17]. Особливо актуальним дослідження значущих психологічних характеристик особистості спортсменок в черліденгу стає з огляду на визнання в 2016 році цього виду спорту олімпійським.

Це робить знання та визначення необхідних психологічних характеристик особистості спортсменок в черліденгу в процесі їх підготовки

---

дуже важливою складовою як для етапу початкового відбору, так і при спортивному вдосконаленні.

**Мета даного дослідження** визначення психологічних властивостей особистості спортсменок в черліденгу, необхідних для успішності їх спортивного вдосконалення.

**Методи і організація дослідження.** Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел та даних мережі Інтернет; методи психологічної діагностики (визначення - самопочуття, активності, настрою; локалізації суб'єктивного контролю; індивідуально-психологічних особливостей особистості спортсменок; рівня емоційного вигорання; акцентуації характеру [15]. При аналізі отриманих числових даних використовувались методи описової статистики: числові характеристики розподілу даних; графіки відносних диференційних та інтегральних розподілів [16,19].

**Аналіз досліджень і публікацій.** Безперервне зростання досягнень в спорті пред'являє все більше вимог як до системи підготовки спортсменів, так і до науково обґрунтованої організації пошуку та відбору найбільш обдарованих дітей для поповнення спортивного резерву. Відзначається, що професійні якості спортсмена є невід'ємною частиною його здібностей [12]. Тренери та науковці підкреслюють, що далеко не кожен може стати професійним спортсменом, так як цей вид професійної діяльності потребує від людини певних особистісних властивостей, значної самовідданості та використання психічних та фізичних резервів організму [14].

Вказуючи можливі напрями проведення досліджень професійних можливостей особистості спортсмена Л.К. Серова пропонує робити це, враховуючи шість основних структурних складових, що вказують на комплексність таких досліджень: поведінковий, мотиваційний, інтелектуальний, емоційно-вольовий, комунікативний і гендерний [17].

Черліденг – це складнокоординаційний вид спорту, який поєднує в собі елементи шоу і різних видовищних видів спорту - гімнастики, акробатики, спортивних танців тощо. Тому логічним буде припущення, що елементи психологічної підготовки і вимоги до психологічних якостей спортсменів-черлідерів можливо запозичити саме в даних видів спорту, які мають давні та усталені методики і принципи спортивного тренування.

Оскільки черліденг в Україні є «молодим» видом спорту, у якого ще немає досвіду проведення необхідних фундаментальних наукових досліджень стосовно різних сторін підготовки спортсменок, на сьогодні тренери здійснюють відбір до складу команд в черліденгу, базуючись на рекомендаціях, прийнятих у спортивних дисциплінах, близьких до даного виду, переважно за притаманними їм фізичними показниками, як то сила, гнучкість, витривалість, пластичність, загальний фізичний стан, конституція тіла, специфічних швидкісно-силових якостей тощо [1,2,8,9]. З психологічними особливостями кваліфікованого спортсмена, які традиційно залишаються поза увагою тренера, дещо складніше, так як по-перше, треба знати, які саме психологічні процеси, стани та властивості необхідні для успішності тренувальної та змагальної діяльності саме в черліденгу; по-друге,

треба володіти та застосовувати відповідні методи психодіагностичних досліджень вказаних психологічних проявів особистості спортсменок, а також вміти не тільки їх визначати, але й правильно інтерпретувати.

Так наприклад спортсмени в акробатиці повинні мати хорошу орієнтацію в просторі і часі, якісне забезпечення психомоторних функцій, а також ефективне поєднання всіх компонентів, що забезпечують діяльність їх сенсомоторної координації [1]. З підвищенням спортивної кваліфікації у акробатів, що спеціалізуються в парно-групових видах, спостерігається позитивна динаміка компонентів психологічної підготовленості. Це виражається в зростанні показників концентрації та стійкості уваги, стабільності - завадостійкості, формуванні спеціалізованого відчуття рівноваги, м'язових зусиль, часу, психічної надійності, саморегуляції, рівня домагань, швидкості дій, і зниженні показника емоційної напруги, що вказує на тренувальну спрямованість акробатичних вправ [3].

Наголошується, що у спортивних танцях, з яких багато технічних вправ запозичено у черліденг, дуже важливими складовими успішності виступу є взаємодія між спортсменками, взаєморозуміння і встановлення емоційного контакту [13]. Автори зазначають, що спортивні танці призводять до формування у спортсменів-танцюристів саме тих конкретних, необхідних для успішної спеціалізації в цьому виді спорту, психологічних якостей та властивостей особистості спортсмена. Причому таку необхідність бажано враховувати при формуванні певних рис особистості спортсменів на кожному з етапів спортивного вдосконалення [13].

Вивчення залежності специфіки використання когнітивних та мотиваційних образів від професіоналізму гімнасток (зокрема їх спортивного звання) показало перевагу застосування мотиваційних образів досвідченими гімнастками [2]. Дослідженнями зарубіжних науковців, зокрема, *Argire-Longueville F.* та *Cartoni A.* зі співавторами [25,26], виділено найважливіші особистісні характеристики елітних гімнастів і доведено, що у найбільш успішних спортсменів обох статей спостерігаються висока внутрішня мотивація досягнення, розвинені здібності до подолання страхів і побоювань, прагнення до досконалості і впевненість в собі [10]. За свідченням фахівців, у художній гімнастиці досягнення високих результатів залежить від розвитку цілого ряду емоційно-особистісних характеристик: вольових якостей, здібностей до самоаналізу, емоційної стійкості, комунікабельності, завзятості, дисциплінованості, цілеспрямованості, вміння мобілізувати свої сили. Прояв деяких з цих когнітивних і особистісних властивостей і якостей особливо важливий в тренувальні періоди, інші - під час змагань [2,11]. Оскільки черліденг є індивідуально-командним видом спорту, доцільно буде приймати до уваги наукові результати, які аргументовано доводять існування розбіжностей психологічних характеристик гімнасток в залежності від їх спеціалізації, що пояснює важливість такого вивчення можливістю практичного застосування отриманих даних для якомога ранньої спеціалізації юних спортсменок в індивідуальній або груповій програмі [7].

Зважаючи на входження черліденгу в число олімпійських видів спорту, необхідно обов'язково враховувати результати досліджень спортивних психологів, які, проводячи дослідження в різних країнах на олімпійцях-представниках різних видів спорту, прийшли до висновку, що такі високопрофесійні спортсмени володіють схожими психологічними вміннями, а саме концентрацією уваги, ефективною активацією та взаємодією, узгодженістю при спільних діях, постановкою необхідної мети, вмінням планування власних дій та поведінки, самопереконанням і самоказами, встановлюють довірчі, товариські відносини [4,22,24].

Таким чином аналіз науково-методичної літератури вказує на велике значення урахування в процесі відбору спортсменів для занять конкретним видом спорту та під час спортивного вдосконалення саме психологічних особливостей їх особистості; але з іншої сторони має місце недостатність наукових даних стосовно психологічних якостей та властивостей особистості спортсмена, зокрема в черліденгу. Саме тому дана робота присвячена вивченню прояву психологічних якостей особистості кваліфікованих спортсменок-черлідерів, що дозволяє їм показувати високий рівень професійної майстерності.

**Результати дослідження і їх обговорення.** Психологічні прояви спортсменів виключно складні і різноманітні. Напруженість, скутість, страх поразки, нав'язливі думки стають домінуючими у свідомості, приковують до себе увагу, створюють своєрідний психологічний бар'єр, подолати який вдається не кожному [3,5,9].

В зв'язку з цим особливого значення набуває оцінка особистісних психологічних якостей спортсмена, в першу чергу їх самопочуття та стійкість до стресових ситуацій, здатність налаштовуватися на активну змагальну боротьбу, спрямування мотивації, вміння мобілізувати зусилля при постійній конкуренції, супротив перешкоджаючим факторам 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 супротивників [9].

Опираючись на розуміння стану як «системної реакції», головна спрямованість якої це забезпечення збереження організму людини в цілісному, адекватному вигляді при впливі будь-яких подразників як соціального і природнього, так і особистісного характеру [6,21,23], нами було досліджено такі складові стану черлідерок, як самопочуття, активність та настрої.

Отримання об'єктивних даних спортсменок було забезпечене проведенням обстеження в спокійних обставинах, задовго до тренування, коли спортсменки ще не занадто втомлені і можуть об'єктивно оцінити свій стан і відповісти на ряд поставлених запитань методики. Враховувалося, що наприкінці дня або після тренувальних навантажень показники можуть бути недостовірними і індивідуально взаємозалежати від ситуацій життєдіяльності спортсменок протягом дня.

Як ми бачимо з рис.1а, зазначені показники, отримані за результатами

обстеження висококваліфікованих спортсменок мають високий ступінь прояву, що свідчить про сприятливий стан черлідерок і високий рівень їх працездатності. Аналіз отриманих показників вказаних станів випробуваних свідчить, що 100 % спортсменок переживають на момент проведення дослідження позитивний настрій, що пов'язано з високим рівнем активності.

Враховувалось також, що низькі бали можуть свідчити про низьку активність, погане самопочуття та настрої і такий стан може бути пов'язаний не тільки з ситуативним переживанням втоми, а й свідченням наближення негативного їх стану, зокрема зростанням 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.

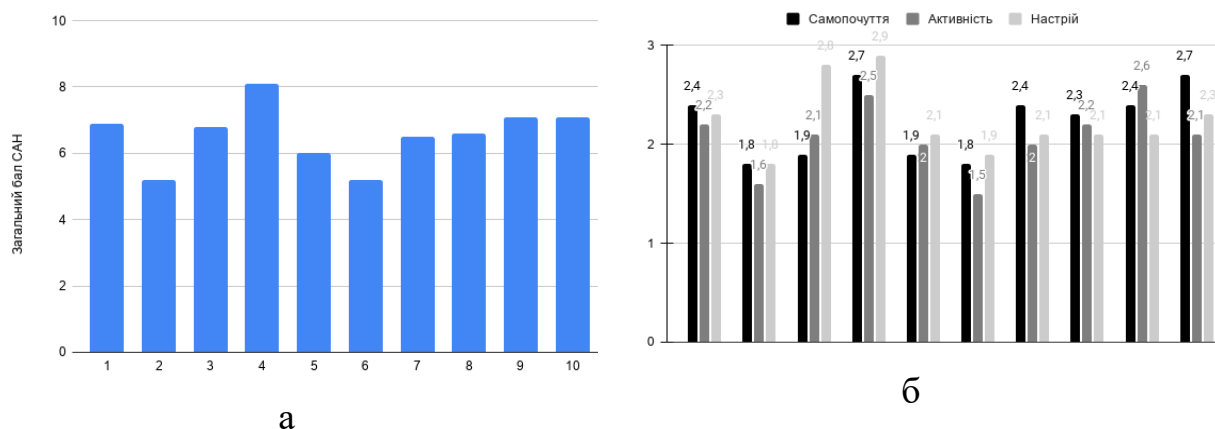


Рис.1. Показники самопочуття, активності, настрою (а) та їх співвідношення у спортсменок в черліденгу (б) (n=10)

Інтерпретуючі отримані результати слід також враховувати саме співвідношення показників самопочуття, активності та настрою. У спортсменки, яка знаходиться у задовільному стані, ці показники будуть приблизно на однаковому рівні. Стосовно наших випробуваних, в жодній з черлідерок не виявлено значних розривів у показниках (рис.1 б).

Зафіксовані показники у кваліфікованих черлідерок дають змогу стверджувати, що виявлений рівень сформованості саме самопочуття, активності та настрою можна вважати критеріями, які сприяли їх становленню як спортсменок, а отже такий рівень вираженості може вважатись необхідним для досягнення успішності у даному виді спорту. В той же час очевидно, що низький рівень активності і песимістичний настрої не сприяють високому рівню продуктивності, а навпаки гальмують процеси креативності, мотивації та сили волі.

Постійний вплив на психіку спортсменок різного роду факторів (зростаючі фізичні та психічні навантаження, соціальні та особистісні негаразди, відношення глядачів, ЗМІ, тощо) як правило проявляється у психічному явищі, яке називається синдромом емоційного вигорання (burnout syndrome). Його розвиток та прояв характерні в першу чергу для професій, де дуже тісна взаємодія між людьми, як це і має місце у черліденгу.

Нашим дослідженням встановлено наявність в усіх випробуваних

підвищених показників симптому резистенції (з англ. *resistance* – супротив), що свідчить про формування у них другої фази емоційного вигорання. У зв'язку з цим, враховуючи наявні дослідження цього напрямку в інших видах спорту [3], можна говорити про сформованість у випробуваних здатності протистояти несприятливим факторам, яких трапляється велика кількість на шляху тренувального та змагального життя кваліфікованих спортсменок, і може вважатися свідченням високого рівня майстерності у тих черлідерів, у кого цей показник сформований.

Отримані дані показують, що найбільша кількість високих показників, які свідчать про сформованість даної фази у випробуваних спортсменок, знаходяться саме у фазі резистенції (рис.2а).

Цікавими, на нашу думку є отримані дані, які свідчать, що в фазі резистенції 50% обстежених спортсменок знаходяться на стадії формування емоційно-моральної дезорієнтації (рис.2б).

Необхідно пам'ятати про руйнівні наслідки постійної дії емоційної напруженості на здоров'я людини, її функціональний стан, а отже і неминуче погіршення виконання необхідних професійних функцій. Отримані в даному дослідженні показники показують, що найбільш сформованим симптомом

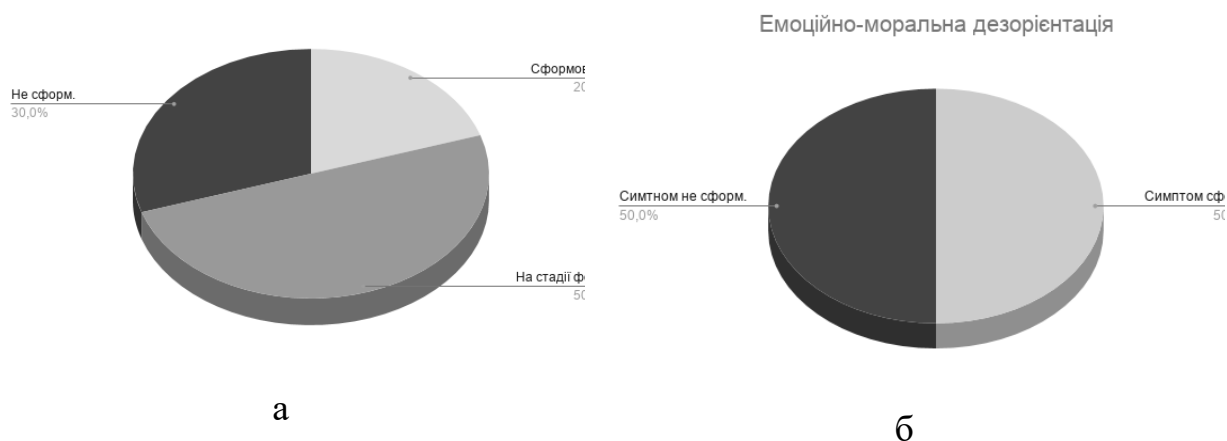


Рис. 2. Прояв фази резистенції (а); формування симптому емоційно-моральної дезорієнтації в фазі резистенції (б) у спортсменок в черліденгу

резистенції є емоційно-моральна дезорієнтація. Такий стан може бути обумовлений стресогенними факторами на шляху до отримання високих спортивних досягнень. Адже постійна тренувальна та змагальна діяльність вимагає від спортсмена не тільки значних фізичних, а й психічних навантажень, що провокує розвиток захисних реакцій, які роблять людину закритою та байдужою, але в той же час дають змогу цілеспрямовано йти до своєї мети, не відволікаючись на різні особистісно-небайдужі ранише (до сформованості стадії резистентності) фактори.

Невеликі відсотки сформованості окремо кожної фази емоційного вигорання у випробуваних черлідерів (рис. 3а), підтверджують узгодженість цих показників з результатами вивчення прояву самопочуття, активності,

настрою (див. рис.1а,б), де встановлено високий рівень сформованості цих станів. Такий взаємозв'язок також дає підстави наголошувати на значущості вказаних показників для професіоналізму випробуваних спортсменок в черліденгу.

Також слід враховувати, що в професійній кар'єрі будь-якого спортсмена бувають кризові періоди, які можуть бути викликані різними причинами: невдачею в змаганні, зміною тренера, переходом в інший клуб, обставинами особистого життя та іншими [20]. Але саме вміння долати такі “перешкоди” і повертатися в звичний ритм тренувань та змагань, знову знаходити сили переживати поразки, вдосконалювати себе, вміння регулювати психологічні стани, тобто здійснювати самоконтроль проявів власної особистості – є показниками професіоналізму спортсмена.

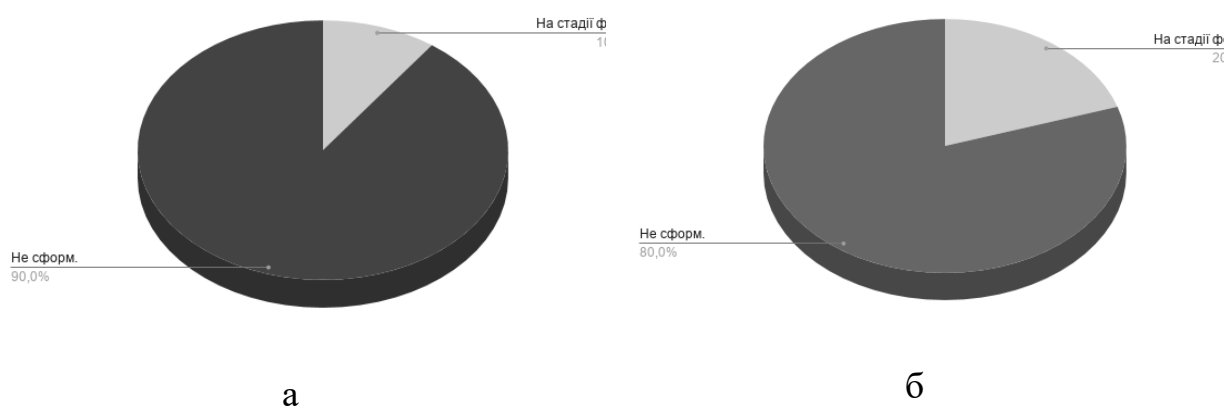


Рис. 3. Показники фази напруги (а) та фази виснаження (б) спортсменок в черліденгу

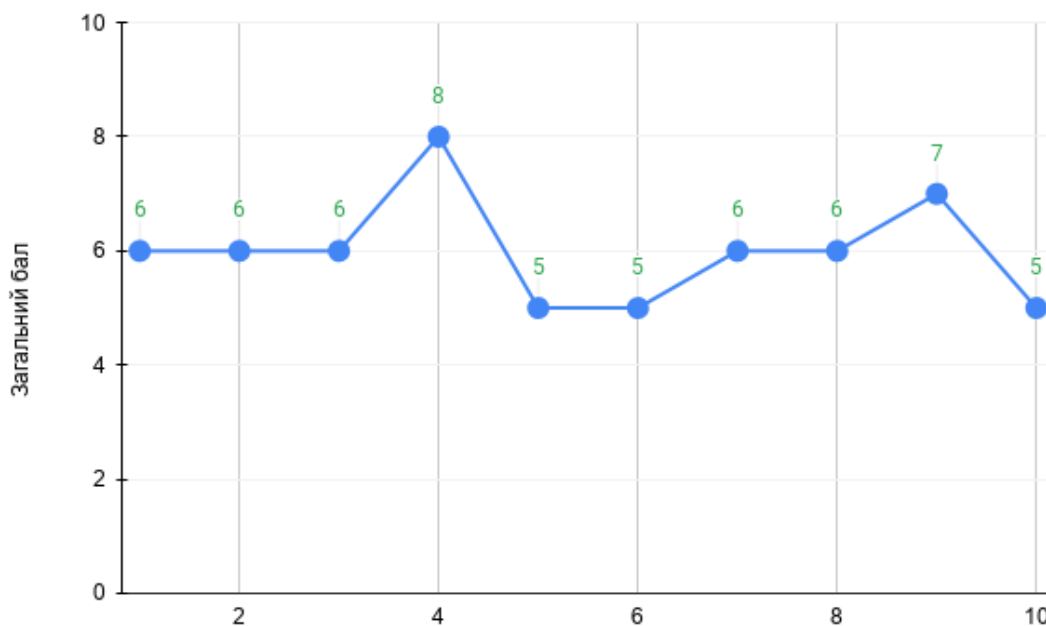
Отримані нами кількісні дані дають підставу стверджувати, що 70 % випробуваних спортсменок мають тенденцію до високого рівня інтернального типу суб'єктивного контролю, тобто вони цілком приймають на себе відповідальність за події, які відбуваються з ними, вважаючи, що їх успіхи залежать перш за все від їх особистісних якостей (компетентності, цілеспрямованості, рівня здібностей і т. ін.) і є закономірними наслідками їх власної діяльності. У спорті вони дуже відповідальні, націлені на високий результат та схильні проявляти ініціативу. 30% черлідерок отримали загальний результат середнього рівня, що свідчить про тенденцію до екстернального типу контролю. Показник майже на межі, тому можна вважати, що локалізація контролю здійснюється такими спортсменками ситуативно, в залежності від обставин тренувальної чи змагальної діяльності і свідчить про пластичність та здатність призвичаїтися у необхідний момент до того, що відбувається поза межами їх особистості (рис.4).

Необхідно зауважити, що у спортсменок №5, 6 та 10, схильність до інтернальності може бути обумовлена їх віком і відсутністю особистісного



соціального досвіду (відповідно лише 15, 17 і 16 років). Наукові роботи, що характеризують вказаний період в житті людини свідчать, що це не простий етап в житті кожної особи, а тим паче якщо вона займається професіональним спортом, який вимагає напружених тренувань, частих виступів в той час, коли однолітки починають ходити на дискотеки, розважаються, мають багато вільного часу та планують майбутнє.

В цьому сенсі цікавою є точка зору В.В. Століна [18], який, розглядаючи самоконтроль, дає своє бачення цього явища, стверджуючи, що саме самоконтроль вказує на усвідомлення і оцінку індивідом власних дій, психічні

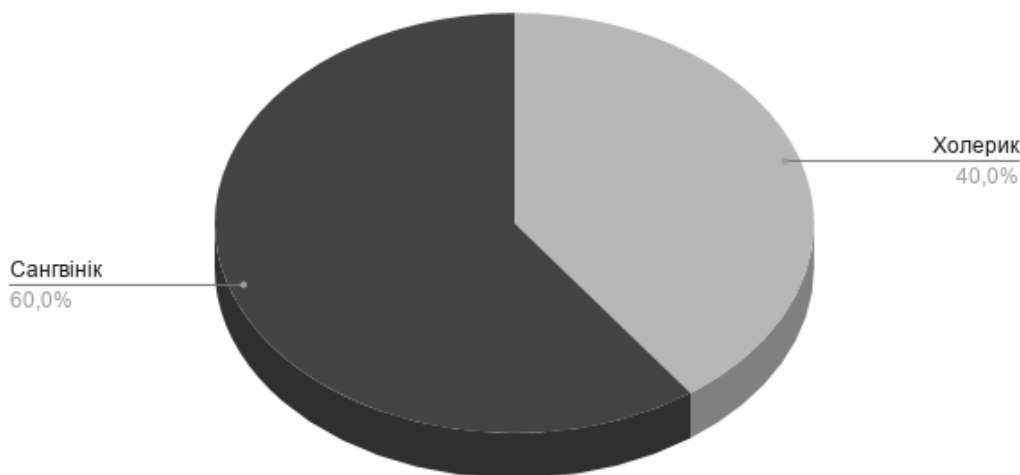


*Рис.4. Графік локалізації суб'єктивного контролю кваліфікованих спортсменок у черліденгу (n=10)*

процесів і станів, і саме він є визначальною складовою прояву інтернального типу. Таким чином, ми бачимо, що більшість спортсменок (70%), які взяли участь у дослідженні мають інтернальний тип суб'єктивного контролю, чітко усвідомлюють поставлені перед ними цілі і можуть об'єктивно оцінити власні дії щодо них. Також звертає на себе увагу той факт, що спортсменки-інтернали чітко розуміють свої емоційні стани, і саме це усвідомлення дає змогу контролювати і опиратися їх проявам, тим самим забезпечуючи собі наявність актуальних станів у потрібний момент діяльності.

Вивчення індивідуально-типологічних проявів темпераменту показує, що переважна більшість спортсменок (60 %) мають сангвінічний тип темпераменту, що пояснює вибір ними для спеціалізації саме такого виду спорту, як черліденг, який вимагає від спортсменки швидкого пристосування до вимог навколишнього середовища, значної рухливості, активності, сміливості тощо. Інші випробувані (40 %) мають холеричний тип темпераменту (рис.5), для яких, як і для сангвініків, запорукою успішного становлення в даному виді спорту є висока реактивність, активність, швидкий

темп реакцій. Але реактивність у холериків переважає над активністю, через що вони у важкій ситуації легко стають запальними, різкими, швидко виходять з себе, втрачають самоконтроль і потребують додаткової уваги спортивного психолога.



*Рис.5. Співвідношення (%) холеричного та сангвінічного типів темпераменту у спортсменок (n=10)*

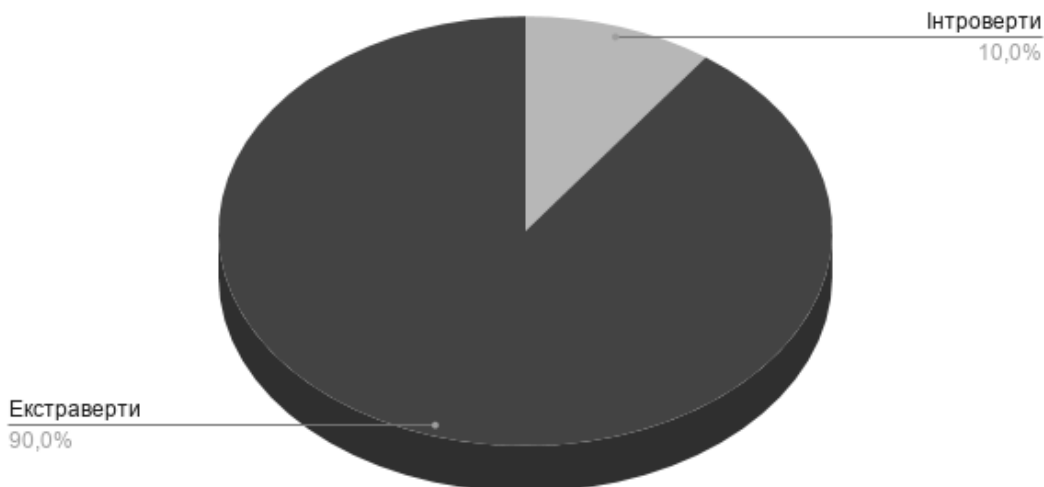
Для досягнення високих результатів у спорті важливу роль грають індивідуальні особливості нервової системи спортсменів та тип їх темпераменту. Відомо, що сангвініки мають особливу активність та стійкість, також вони з легкістю переключаються з одної діяльності на іншу, при цьому не втрачаючи рівня продуктивності. А от в роботі, яка вимагає багаторазового повторення вони втрачають пильність. Таким чином, тренеру з черліденгу важливо враховувати дані характеристики для того, щоб спортсменки довгий час мали високу активність та були працездатними з початку і до закінчення тренування.

В свою чергу холерики, як і сангвініки, віддають перевагу активній та емоційній діяльності. Їх емоційний стан під час тренування дозволяє їм багаторазово виконувати інтенсивні та довготривалі за часом вправи, чого не можна сказати про їх навантаження на витривалість.

Зрозуміла відсутність серед спортсменок флегматичного та меланхолічного типу темпераменту, оскільки в спорті вони проявляють себе дуже стримано, а кажучи про меланхоліків – невпевнено та в'яло; для занять черліденгом такі психологічні характеристики небажані. Притаманна меланхолікам вразливість (ранимість) і гіперчутливість буде лише завадою у непростому світі професійного спорту, де високий рівень конкуренції і багато стресогенних факторів.

За шкалою «екстраверсії-інтроверсії» отримано такі результати: 90%

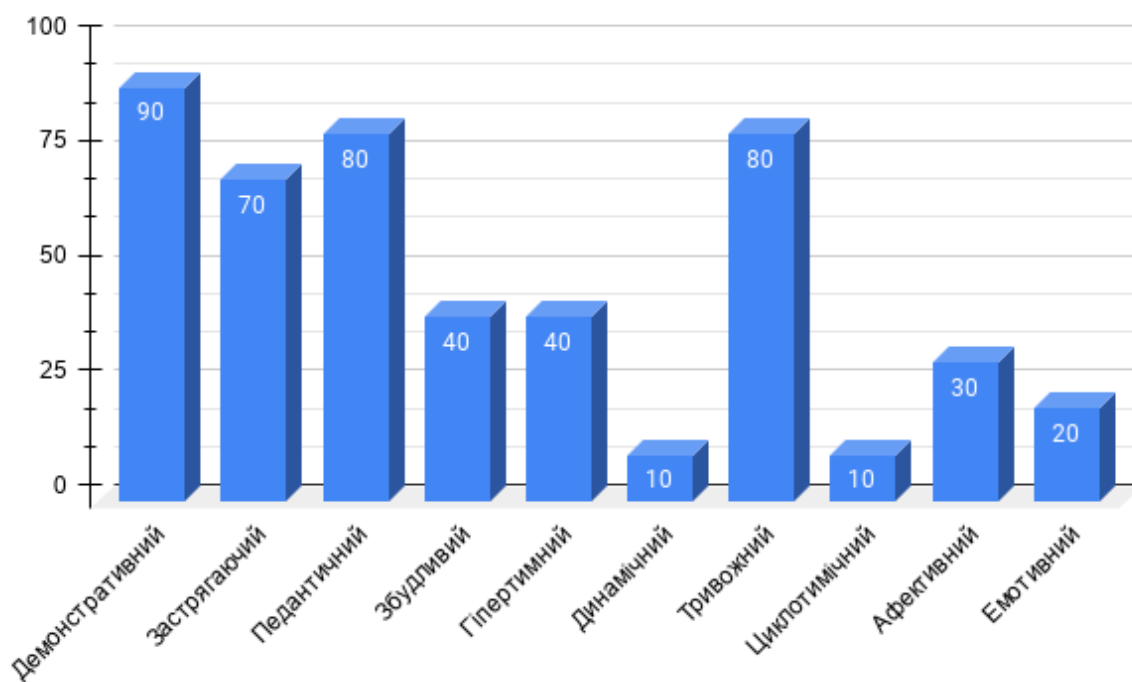
апробованих мають високі показники по шкалі екстраверсії, а 10% - інтраверсії (рис.6).



*Рис.6. Прояв психологічних властивостей (інтраверсії-екстраверсії) темпераменту спортсменок (n=10)*

Показово, що спортсменки-екстраверти характеризуються своєю товариськістю, спрямованістю на соціальну взаємодію, імпульсивністю та часто рухливістю. Вони впевнено тримаються на змагальному майданчику, емоційні та виділяються чіткими рухами, що дуже актуально для ефективності діяльності саме в черліденгу.

Більшість спортсменок, які брали участь у дослідженні (90%), мають тенденцію до демонстративного типу акцентуації особистості (рис.7), головною особливістю яких є потреба і постійне прагнення справити враження. В черліденгу такі спортсменки демонструють блискучі, запальні виступи, відчують аудиторію, здатні захопити інших неординарністю мислення і вчинків, що підтверджується їх блискучими виступами і високими спортивними досягненнями.



*Рис.7. Прояв тенденцій акцентуації характеру спортсменок в черліденгу (n=10)*

Тривожний та педантичний типи акцентуації характеру також виражені у значній кількості випробуваних (80% відповідно), що узгоджується з визначеним нами переважаючим типом темпераменту у спортсменок. У особистостей з таким типом акцентуації рано формується почуття обов'язку, відповідальності, вони пунктуальні, дружелюбні, сумлінні, старанні. Такі спортсменки завжди вчасно будуть приходити на тренування, добросовісно виконувати домашні завдання.

**Висновки.** Незважаючи на надзвичайну актуальність визначення необхідних для черліденга психологічних якостей особистості спортсменок, на сьогодні дане питання все ще залишається маловивченим. Найвні дослідження актуальних питань психологічних сторін стосуються їх розробки переважно в споріднених для черліденга видах спорту і в процес підготовки в ньому запозичуються із спортивних танців, художньої гімнастики, акробатики.

Приймаючи до уваги високий рівень кваліфікації обстежених в процесі проведеного дослідження спортсменок (МС України) та аналіз рівня їх спортивних досягнень, а також здійснені нами дослідження психологічних особливостей особистості висококваліфікованих спортсменок в черліденгу, можна вважати психологічні властивості екстравертованості-інтравертованості; тип темпераменту; ступінь вираженості самопочуття, активності та настрою спортсменок; рівень та напрям локус контролю; рівень і особливості сформованості фаз та симптомів емоційного вигорання; тип акцентуації характеру такими, які можливо в подальшому використовувати в якості психологічних критеріїв відбору спортсменок на етапі спеціалізованої базової підготовки,

**Список літературних джерел**

1. Болобан ВН, Оцупок АП. Функциональная асимметрия регуляции позы тела и системы тел. Теория и практика физической культуры. 1979;(10):6-10.
2. Веракса АН, Леонов СВ, Горовая АЕ. Психологические особенности художественных гимнасток. Вестник Московского университета; Сер.14. Психология. 2011;(4):134-40.
3. Воронова ВІ. Психологія спорту [Psychology of sports]: навч. посібн. Київ: Олімпійська література; 2019. 96-131.
4. Горская ГБ. Психологическое сопровождение подготовки спортсменов к Олимпийским играм. Киев: Наука в олимпийском спорте. 2019;(4):41-5.
5. Загайнов Р. Ради чего? Записки спортивного психолога. Москва: 2005; 256 с.
6. Ильин ЕП. Психофизиология состояний человека. СПб.: Питер; 2005. 412 с.
7. Кашапов ММ, Огородова ТВ, Тимофеева ЛВ. Личностные особенности гимнасток, выступающих в индивидуальных и групповых упражнениях, в условиях нестандартных ситуаций. Известия Иркутского государственного университета. Серия «Психология. 2017;(21):28–35.
8. Краснова ВІ, Янкевич ІЄ, Ермолина НЄ. Методика і критерії відбору спортсменок в художній гімнастиці. Медико-биологические, клинические и социальные вопросы здоровья и патологии человека. 2016; 285-6.
9. Крикун ЮЮ. Черліденг. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ: 2017; 16-32.
10. Крючек ЕС. Художественная гимнастика. История, состояние и перспективы развития. Москва: Спорт; 2014. 300 с.
11. Лысакова АН. Психологические особенности спортивно-танцевальной деятельности. Вестник университета. 2014; (2): 254-7.
12. Марищук ВЛ. Психологические основы формирования профессионально значимых качеств [автореферат]. Ленинград; 1982. 351с.

**References**

1. Boloban VN, Otsupok AP. Functional asymmetry of body posture regulation and body system. Theory and practice of physical culture. 1979;(10):6-10.
2. Veraksa AN, Leonov SV, Gorovaya AE. Psychological features of rhythmic gymnasts. Bulletin of Moscow University; Ser.14. Psychology. 2011;(4):134-40.
3. Voronova VI. Psychology of sports: textbook. manual Kyiv: Olympic Literature; 2019. 96-131.
4. Mountain GB. Psychological support of athletes' preparation for the Olympic Games. Kiev: Science in Olympic sports. 2019; (4): 41-5.
5. Zagainov R. For what? Notes of a sports psychologist. Moscow: 2005; 256 p.
6. Ilyin EP. Psychophysiology of human conditions. SPb.: Peter; 2005. 412 p.
7. Kashapov MM, Ogorodova TV, Timofeeva LV. Personal characteristics of gymnasts performing in individual and group exercises, in conditions of non-standard situations. Proceedings of Irkutsk State University. Series "Psychology. 2017; (21): 28–35.
8. Krasnova VI, Yankevich IE, Ermolina NE. Methods and criteria for selection of athletes in rhythmic gymnastics. Medico-biological, clinical and social issues of human health and pathology. 2016; 285-6.
9. Screamer of the South. Cheerlideng. Curriculum for children and youth sports schools. Kiev. 2017; 16-32.
10. EU hook. Rhythmic gymnastics. History, condition and prospects of development. Moscow: Sports; 2014. 300 p.
11. Lysakova AN. Psychological features of sports and dance activities. University newspaper. 2014; (2): 254-7.
12. Marishchuk VL. Psychological bases of formation of professionally significant qualities [abstract]. Leningrad; 1982. 351p.
13. Nesterchuk NE, Hrytsenyuk RA, Rabchenyuk SV. Psychological aspects of personality formation of dancers-athletes // Scientific journal of NPU named after MP Dragomanova 2019; (2/108): 115-21.
14. Exemplary program of sports training in the sport "Rhythmic Gymnastics" / Edited by

13. Нестерчук НС, Гриценюк РА, Рабченюк СВ. Психологічні аспекти формування особистості спортсменів-танцюристів // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова 2019; (2/108): 115-21.
14. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика» / Под общей ред. Терехиной РН. М.: ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»; 2016. 326 с.
15. Райгородский ДЯ. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. Самара: БАХРАХ-М; 2001. 672 с.
16. Руденко ВМ. Математичні методи в психології. Київ; 2009. 384 с.
17. Серова ЛК. Психология личности спортсмена: учебное пособие. М.: Советский спорт; 2007. 116 с.
18. Столин ВВ. Общая психодиагностика. Москва: МГУ; 2000. 263 с.
19. Титкова ЛС. Математические методы в психологии. Владивосток. 2002; 19-21.
20. Lazarević LB. Physical Education and Sport. 2012; 10(2): 115–26.
21. Lox C., Martin G. K., & Petruzzello S. (2006). *The psychology of exercise: Integrating theory and practice*. Scottsdale, AZ: Holcomb Hathaway.
22. McNail K, Benz L, Brown M, et al. Mental fitness for long-term athlete development [internet]. Available from: [http://canadiensportfavorite.ca/sites/default/files/resources/Mental%20San2013\\_EN\\_web.pdf07.01/2014](http://canadiensportfavorite.ca/sites/default/files/resources/Mental%20San2013_EN_web.pdf07.01/2014).
23. Olusoga P, Butt J, Maynard I & Hay K. (2010). *Stress and Coping: A Study of World Class Coaches*. Journal of Applied Sport Psychology, 22(3): p. 273–93. doi: 10.1080/10413201003760968
24. Psychological preparation is key to Olympic performance [Internet]. Available from: [www.Appliedsportpsych.org](http://www.Appliedsportpsych.org).
25. Arripe-Longueville et al. Perceived development of psychological characteristics in Male and Female elite gymnasts. [Available from]: [International Journal of Sport Psychology](http://www.appliedsportpsych.org). July 2009; 40(3): p.424-455.
26. Cartoni et al., Mitofusins 1/2 and ERRalpha expression are increased in human skeletal muscle after physical exercise. RN Terekhina - M.: FSBI "Federal Center for Sports Reserve Training"; 2016. 326 p.
15. Raigorodsky DYA. Practical psychodiagnostics. Techniques and tests. Textbook. Samara: BAHRAH-M; 2001. 672 p.
16. Rudenko VM. Mathematical methods in psychology. Kiev; 2009. 384 p.
17. Serova LK. Psychology of the athlete's personality: a textbook. M.: Soviet sport; 2007. 116 p.
18. Stolin BB. General psychodiagnostics. Moscow: Moscow State University; 2000. 263 p.
19. Titkova LS. Mathematical methods in psychology. Vladivostok. 2002; 19-21.
20. Lazarević LB. Physical Education and Sport. 2012; 10 (2): 115–26.
21. Lox C., Martin G. K., & Petruzzello S. (2006). *The psychology of exercise: Integrating theory and practice*. Scottsdale, AZ: Holcomb Hathaway.
22. McNail K, Benz L, Brown M, et al. Mental fitness for long-term athlete development [internet]. Available from: [http://canadiensportfavorite.ca/sites/default/files/resources/Mental%20San2013\\_EN\\_web.pdf07.01/2014](http://canadiensportfavorite.ca/sites/default/files/resources/Mental%20San2013_EN_web.pdf07.01/2014).
23. Olusoga P, Butt J, Maynard I, & Hay K. (2010). Stress and Coping: A Study of World Class Coaches. Journal of Applied Sport Psychology, 22 (3): pp.273–93. doi: 10.1080 / 10413201003760968
24. Psychological preparation is key to Olympic performance [Internet]. Available from: [www.Appliedsportpsych.org](http://www.Appliedsportpsych.org).
25. Arripe-Longueville et al. Perceived development of psychological characteristics in Male and Female elite gymnasts. International Journal of Sport Psychology. July 2009; 40 (3): p. 424-455.
26. Cartoni et al., Mitofusins 1/2 and ERRalpha expression are increased in human skeletal muscle after physical exercise. September 2005. The Journal of Physiology 567 (Pt 1): r.349-58.

September 2005. [Available from]: [The Journal of Physiology](#) 567(Pt 1):p.349-58.

**DOI: 10.31652/2071-5285-2021-11(30)-133-147**

**Відомості про авторів:**

*Крикун О. А.*; [orcid.org/0000-0002-5285-5110](https://orcid.org/0000-0002-5285-5110); [elen.krykun@gmail.com](mailto:elen.krykun@gmail.com); Національний університет фізичного виховання і спорту України, вул. Фізкультури 1, м. Київ, 03150, Україна.

*Воронова В. І.*; [orcid.org/0000-0002-5072-4184](https://orcid.org/0000-0002-5072-4184); [professor.voronova@gmail.com](mailto:professor.voronova@gmail.com); Національний університет фізичного виховання і спорту України, вул. Фізкультури 1, м. Київ, 03150, Україна.