

можливість управляти механізмом психічної саморегуляції і є головною точкою саморозвитку та самовдосконалення.

### **Список використаних джерел:**

1. Алиев. Х. Метод управляемой психофизиологической саморегуляцией, Москва, 2003.
2. Антипов В.В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям. – М.: Владос – Пресс, 2002. – 465 с.
3. Безносков С.П. Особливості діяльності співробітників внутрішніх справ // Психологічне забезпечення трудової діяльності. – Л.: Видавництво ЛДУ, 1987. – 96 с.
4. Безносков С.П. Професійна деформація і виховання особистості // Психологічне забезпечення соціального розвитку людини. – Л.: Видавництво ЛДУ, 1989. – 74 с.
5. Васильев В.Л. Юридическая психология. – М.: Юридическая литература, 1991. – 464 с.
6. Гринберг Д. Управление стрессом. 7 издание. – СПб.: Изд-во «Питер», 2002.
7. Изард К.Э. Психология эмоций / Пер. с англ. – СПб.: Изд-во «Питер», 2000.
8. Ильин Е.П. Эмоции и чувства – СПб: Питер, 2001. – 752 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).
9. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности. – М.: ПЕР СЭ, 2005.

**Шаріпова Д.С.**

*ад'юнкт,*

*Національний університет цивільного захисту України*

## **ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПОРТСМЕНІВ ЗБІРНОЇ КОМАНДИ УКРАЇНИ З КУЛЬОВОЇ СТРІЛЬБИ**

Розвиток сучасного стрілецького спорту характеризується значним збільшенням тренувальних та змагальних навантажень, що призводить до підвищення психічної напруги. Тому здатність до швидкої психічної адаптації та нових, часто несподіваних умов здійснення змагальної діяльності часто стає вирішальним фактором для перемоги або поразки [1].

Мета роботи – виявити залежність індивідуально-психологічних особливостей особистості спортсменів з кульової стрільби від їх віку та стажу.

Досягнення поставленої мети здійснювалось послідовно у два етапи, на кожному з яких вирішувались конкретні завдання. На першому – проведено розподіл досліджуваних (164 спортсменів збірної команди України з кульового виду спорту) на вікові (перша група – спортсмени віком від 12 до 19 років, друга група – від 20 до 30 років, третя група – від 31 до 50 років) та стажеві групи (перша група – спортсмени зі стажем від 0 до 5 років, друга група – від 6 до 10 років, третя група – від 11 років і більше). На другому етапі – проведено емпіричне дослідження спортсменів-стрілків за допомогою стандартизованого методу дослідження особистості (СМДО), що призначений для опису багатобічного психологічного портрета особистості.

Результати емпіричного дослідження спортсменів збірної команди України з кульового виду спорту дозволили виявити залежність профілю особистості таких фахівців від їх віку та стажу. Встановлено, що з віком у спортсменів-стрілків відзначається зниження оптимістичного сприйняття навколишнього світу, емоційного фону, більш гострого переживання невдач. З віком такі особистості стають більш ригідними, консервативними, менш гнучкими, такими, що володіють більш закритою психологічною системою і більш схильними до прояву фіксованих форм поведінки.

З ростом спортивного стажу у спортсменів з кульової стрільби відзначається збільшення активної особистісної позиції, високої пошукової активності, переважання мотивації досягнення, схильність до ризику, високий рівень домагань. В особистісно значущих ситуаціях на поведінковому рівні частіше проявляються конфліктність, критичні висловлювання, протест.

Кореляційний аналіз показав, що для ефективної професійно-спортивної діяльності спортсменів-стрілків мають значення (а) помірне підвищення ригідності (завзятість і цілеспрямованість у досягненні цілей, присутність продуманого плану в спортивній діяльності і правильної організації тренувального процесу, використання накопиченого досвіду, працьовитість, вміння заразити колектив ідеєю, деякий педантизм) і (б) помірне підвищення виправданої тривожності.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямку: розкрити вплив психічної ригідності на індивідуальну поведінку спортсменів

збірної команди України з кульового виду спорту в умовах змагальної діяльності.

**Список використаних джерел:**

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