

УДК 796.431.2.071.2:796.015.134

<https://doi.org/10.31652/3041-2463/2026-1-9>

ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ У СИСТЕМІ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ (НА МАТЕРІАЛІ СТИБКА У ДОВЖИНУ)

Юй Байхуей,

Національний університет фізичного виховання і спорту України,
вул. Фізкультури, 1, м. Київ, 03150, Україна;

<https://orcid.org/0009-0006-5931-5594>;

email: yubaihuikk@gmail.com

Козлова Олена,

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор,
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
вул. Фізкультури, 1, м. Київ, 03150, Україна;

<https://orcid.org/0009-0005-7015-2215>;

email: naukasport777@gmail.com

Анотація. *Актуальність.* Розширення знань щодо індивідуально-типологічних особливостей кваліфікованих спортсменів виявляється винятково актуальним як стосовно науки, так і практики та потребує подальшого вивчення. *Мета дослідження.* Вдосконалення технічної майстерності та підвищення результативності змагальної діяльності на основі визначення індивідуально-типологічних особливостей кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються у стрибку у довжину. *Матеріали та методи дослідження.* *Методи:* теоретичний аналіз і узагальнення джерел науково-методичної літератури, даних мережі Інтернет, методи психодіагностики (тест Айзенка), методи математичної статистики. За допомогою тесту Айзенка визначали тип темпераменту, рівень екстраверсії–інтроверсії, та нейротизму (емоційної стабільності). У дослідженні взяли участь 10 кваліфікованих стрибунів у довжину (чоловіки), з них: п'ять майстрів спорту України, п'ять – кандидати в майстри спорту. *Результати дослідження.* Визначено, що із восьми спортсменів (два не пройшли шкалу брехні), шість осіб (75 %) мають переважно сангвінічний тип темпераменту (у різних варіаціях), одна особа (12,5 %) – флегматично-інтровертований і одна особа (12,5 %) – холерично-сангвінічний. Таким чином переважний тип темпераменту в групі – це сангвінічний (та його поєднання). Водночас рівень нейротизму спортсменів коливався у діапазоні – 8–15 балів (від низького та

оптимального до помірно-підвищеного). **Висновки.** Аналіз індивідуально-типологічних особливостей кваліфікованих стрибунів у довжину показав, що для більшості з них характерне переважання сангвінічного типу темпераменту, що поєднуються з помірним або вираженим рівнем екстраверсії та різними показниками нейротизму що потребує індивідуального підходу до удосконалення технічної майстерності та психорегуляції у змагальній діяльності.

Ключові слова: індивідуалізація, індивідуально-типологічні особливості, технічна майстерність, психофізіологічні показники, кваліфіковані спортсмени.

INDIVIDUAL-TYOLOGICAL FEATURES OF QUALIFIED ATHLETES IN THE SYSTEM OF TECHNICAL SKILL IMPROVEMENT (BASED ON LONG JUMP PERFORMANCE)

Yu Baihui, Kozlova Olena

Abstract. Topicality. Expanding knowledge regarding the individual-typological features of qualified long jumpers is extremely relevant both for science and practice and requires further study. **The purpose of the study.** Improving technical mastery and enhancing competitive performance based on identifying the individual-typological characteristics of qualified athletes specializing in the long jump. **Material and methods of the study.** Methods: theoretical analysis and generalization of sources from scientific-methodical literature, Internet data, psychodiagnostic methods (Eysenck test), and statistical analysis methods. The Eysenck test was used to determine temperament type, the level of extraversion–introversion, and neuroticism (emotional stability). The study involved 10 qualified male long jumpers, including five Masters of Sports of Ukraine and five Candidates for Master of Sports. **Results of the study.** It was determined that out of eight athletes (two did not pass the lie scale), six individuals (75 %) have a predominantly sanguine temperament type (in various variations), one individual (12.5 %) is phlegmatic-introverted, and one individual (12.5 %) is choleric-sanguine. Thus, the predominant temperament type in the group is sanguine (and its combinations). At the same time, the athletes' level of neuroticism ranged from 8 to 15 points (from low and optimal to moderately elevated). **Conclusions.** Analysis of the individual-typological characteristics of qualified long jumpers showed that most athletes are characterized by a predominance of the sanguine temperament type, combined with moderate or pronounced levels of extraversion and varying levels of neuroticism, which requires an individualized approach to improving technical mastery and psychoregulation in competitive activity.

Keywords: individualization, individual-typological features, technical mastery, psychophysiological indicators, qualified athletes.

Постановка проблеми. Сучасний етап розвитку легкої атлетики характеризується зростанням конкуренції, підвищенням спортивних результатів і технічної надійності виконання змагальних вправ. У стрибках у довжину результативність змагальної діяльності визначається не лише рівнем спеціальної фізичної підготовленості, а й технічною майстерністю, що забезпечує реалізацію швидко-силового потенціалу спортсмена в умовах психоемоційної напруги під час змагань.

Попри значну кількість досліджень, присвячених біомеханічним і методичним аспектам підготовки стрибунів у довжину (Tellez, & James, 2000; Čoh, Žvan, & Kugovnik, 2017; Tucker, Nicholson, Cooke, & Bissas, 2018; Arampatzis, Schade, & Walsh, 2020; Boccia, Cardinale, & Brustio, 2020; Wang, Kozlova, & Kozlov, 2021; Lloyd, & Oliver, 2022; Юй Байхуей, & Козлова, 2025) недостатньо розкритим залишається питання урахування індивідуально-типологічних особливостей спортсменів, зокрема типу темпераменту як психофізіологічного прояву вищої нервової діяльності. Відомо, що рівень екстраверсії–інтроверсії та нейротизму (емоційної стабільності) впливає на стійкість до стресових чинників, характер поведінки у змагальних ситуаціях і ефективність засвоєння технічних дій.

У кваліфікованих стрибунів у довжину з різними типами темпераменту спостерігаються відмінності у стилі виконання розбігу, ритмічній структурі відштовхування, варіативності техніки в умовах змагального стресу. Проте в практиці спортивної підготовки індивідуалізація тренувального процесу переважно ґрунтується на антропометричних і біомеханічних показниках, тоді як психофізіологічні характеристики спортсменів часто залишаються поза системним аналізом. Таким чином, виникає суперечність між необхідністю підвищення ефективності технічної майстерності кваліфікованих стрибунів у довжину та недостатнім використанням даних про тип темпераменту, рівень екстраверсії–інтроверсії й нейротизму для індивідуалізації тренувального процесу. Розв'язання цієї проблеми потребує наукового обґрунтування підходів до удосконалення технічної майстерності з урахуванням індивідуально-типологічних особливостей спортсмена, що сприятиме підвищенню стабільності технічних дій, зниженню впливу емоційної напруги та зростанню спортивного результату.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У сучасних дослідженнях з психології спорту підкреслюється, що типологічні риси особистості (тип темпераменту, рівні екстраверсії–інтроверсії та нейротизму) істотно впливають на здатність спортсменів адаптуватися до тренувальних навантажень і стресових умов змагань. Психофізіологічні показники, зокрема рівень нейротизму й екстраверсії, впливають на функціональні та технічні можливості спортсмена. Дослідження Q., Li, D., Xiao, & Q., Zeng (2024) за участі 260 спортсменів,

показали взаємозв'язок між особистісними рисами (в тому числі екстраверсією і нейротизмом) та спортивною поведінкою і результативністю. У роботі J., Raglin (2001) доведено, що емоційна стабільність (низький нейротизм) і психологічне благополуччя пов'язані з успішністю спортсменів. Вплив занять спортом на нейротизм та екстраверсію розглядали P., Sethi, & V., Mehta (2025). Їх дослідження демонструють, що спортсмени (n=44) мають вищу екстраверсію і нижчий нейротизм, ніж студенти віком 18–22 років з Університету Делі (Індія), які не займалися спортом (n=74), хоча різниця у нейротизмі не завжди статистично значима (Sethi, & Mehta, 2025). Ці результати узгоджуються з великою кількістю літератури, де екстраверсія розглядається як риса, що сприяє соціальній активності та ефективній взаємодії у тренувальному процесі, а нейротизм — як фактор підвищеної емоційної реактивності (Jiaxin, & Hao, 2025). Вища екстраверсія передбачала кращу результативність спортивної діяльності (розміри ефекту ~0,26–0,70), тоді як нейротизм був негативно пов'язаний (β до –0,25) (Jiaxin, & Hao, 2025). У дослідженнях A., Hsieh, M., Some, & P., Vanguri (2025) доведено, що сумлінність та екстраверсія передбачали вищу результативність, відкритість та приємність мали неоднозначний вплив, тоді як високий рівень нейротизму був пов'язаний з гіршими спортивними результатами P., Pierioga, P., Āarlova, P., Zimoń, & R., Gumienna (2024) розглядали зв'язок рис особистості (у тому числі нейротизму) зі спортивним рівнем (від любителя до професійного спортсмена). Вони відзначають, що низький нейротизм асоційований із вищим спортивним рівнем, що свідчить про певну кореляцію між психофізіологічними характеристиками та спортивними результатами.

Науковці все частіше звертають увагу на індивідуалізацію тренувального процесу стрибунів у довжину з урахуванням біомеханічних характеристик (Kozlova, Wang, & Kozlov, 2020; Юй Байхуей, & Козлова, 2025), проте дані про тип темпераменту, рівень екстраверсії–інтроверсії й нейротизму для індивідуалізації тренувального процесу потребують подальшого вивчення.

Мета дослідження – вдосконалення технічної майстерності та підвищення результативності змагальної діяльності на основі визначення індивідуально-типологічних особливостей кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються у стрибку у довжину.

Матеріал і методи. Для досягнення мети застосовували такі *методи дослідження*: теоретичний аналіз і узагальнення джерел науково-методичної літератури, даних мережі Інтернет, методи психодіагностики (тест для визначення типу темпераменту Айзенка), методи математичної статистики.

Організація дослідження. За допомогою тесту Айзенка визначали тип темпераменту, рівень екстраверсії–інтроверсії, та нейротизму (емоційної

стабільності). Інтерпретація результатів дослідження відбувалася за шкалою інтроверсія – екстраверсія (табл. 1).

Таблиця 1

Інтерпретація шкали інтроверсія – екстраверсія

Кількість балів	Рівень прояву	Психологічна характеристика
1–4	Дуже високий рівень інтроверсії	Замкненість, стриманість, орієнтація на внутрішні переживання
5–8	Виражена інтроверсія	Обережність, низька потреба у соціальних контактах
9–12	Помірна інтроверсія	Вибіркова соціальна активність, самоконтроль
13–16	Помірна екстраверсія	Активність, комунікабельність, адаптивність
17–20	Виражена екстраверсія	Висока соціальна активність, імпульсивність
21–24	Дуже високий рівень екстраверсії	Максимальна активність, потреба у стимуляції, ризик імпульсивності

У дослідженні взяли участь 10 кваліфікованих стрибунів у довжину (чоловіки), з них: п'ять майстрів спорту України (МСУ), п'ять – кандидати в майстри спорту (КМС). Від спортсменів отримано згоду на участь у дослідженні відповідно до Гельсінської декларації прав людини 2008 року. Під час тесту спортсмени для достовірності результатів проходили шкалу брехні. Інтерпретація результатів дослідження також відбувалася за шкалою нейротизму (табл. 2).

Таблиця 2

Інтерпретація шкали нейротизму

Кількість балів	Рівень нейротизму	Психологічна характеристика
1–4	Дуже низький	Дуже висока емоційна стійкість, низька реактивність, можливе недостатнє емоційне залучення
5–8	Низький	Врівноваженість, стабільний емоційний стан, добра стресостійкість
9–12	Середній (оптимальний)	Нормальна емоційна реактивність, адекватні реакції на стрес
13–16	Помірно підвищений	Підвищена чутливість до стресу, можливі коливання емоцій
17–20	Високий	Виражена емоційна нестійкість, тривожність, напруження
21–24	Дуже високий	Значна емоційна нестабільність, високий рівень тривожності, ризик дезадаптації

Рівень статистичної значущості відмінностей між показниками, визначений за непараметричним критерієм Вілкоксона. Математичну обробку отриманих даних здійснювали за допомогою загальноприйнятих методів, описаних у спеціальній літературі з використанням пакетів прикладних програм Microsoft Excel XP і Statistica 10.0 (StatSoft, США).

Результати дослідження. У результаті дослідження за допомогою тесту Айзенка визначили індивідуально-типологічні особливості 10 кваліфікованих стрибунів у довжину. Слід зазначити, що два спортсмени не пройшли шкалу брехні, у них з'явилася так звана соціальна бажаність, їх відповіді були недостовірні, тому не враховувалися під час проведення дослідження.

Визначено, що із восьми спортсменів, які пройшли шкалу брехні, шість осіб (75 %) мають переважно сангвінічний тип темпераменту (у різних варіаціях), одна особа (12,5 %) – флегматично-інтровертований та одна особа (12,5 %) – холерично-сангвінічний (табл. 3). Таким чином переважний тип темпераменту в групі – це сангвінічний (та його поєднання). Це свідчить про домінування активного, емоційно врівноваженого, соціально орієнтованого типу з достатнім рівнем мобілізації в змагальних умовах ($p < 0,05$).

Щодо нейротизму $\bar{x} = 11,13$, $S = 2,23$ бала; $Me (25 \%, 75 \%) = 11,5 (10,25; 12,75)$). Середнє значення у кваліфікованих стрибунів у довжину $\bar{x} = 15,13$, $S = 3,54$ бала; $Me (25 \%, 75 \%) = 15 (13,75; 16,75)$). Отримані результати свідчать про переважання у групі кваліфікованих стрибунів у довжину сангвінічного типу темпераменту з помірним рівнем нейротизму та достатньо високою екстраверсією.

Аналіз показників нейротизму та екстраверсії у стрибунів у довжину свідчить про наявність як спільних психофізіологічних характеристик, так і виражених індивідуальних відмінностей, що зумовлюють особливості технічного удосконалення та змагальної діяльності.

У першого спортсмена МСУ було зафіксована екстраверсія 16 балів та нейротизм 15 балів. Стрибун у довжину з помірним рівнем екстраверсії та помірно підвищеним нейротизмом характеризується достатньо високою соціальною активністю, енергійністю та готовністю до участі у змаганнях. Водночас підвищений рівень нейротизму зумовлює підвищену чутливість до стресових чинників, що може проявлятися у надмірному збудженні перед спробами, коливаннях концентрації уваги та нестабільності виконання окремих технічних елементів, насамперед під час завершення розбігу та відштовхування.

Стрибун у довжину з помірним рівнем екстраверсії та помірно підвищеним нейротизмом за типологією темпераменту належить до холерично-сангвінічного типу, що характеризується високою активністю, емоційною збудливістю та здатністю до швидкої мобілізації в умовах змагальної діяльності,

однак потребує контролю емоційного стану для забезпечення стабільності технічних дій.

Таблиця 3

Індивідуально-типологічні особливості кваліфікованих стрибунів у довжину (МСУ)

№ спортсмена	Кваліфікація	Нейротизм, бали	Екстраверсія / Інтроверсія, бали	Переважаючий тип темпераменту	Індивідуальні особливості
1	МСУ	15	16	Холерично-сангвінічний	Висока змагальна активність, емоційна напруженість; швидка мобілізація у відповідальних стартах, потребує цілеспрямованої роботи над стабілізацією техніки розбігу та відштовхування
2	МСУ	12	22	Яскраво виражений сангвінічний	Дуже висока соціальна та змагальна активність, впевненість у стрибкових діях; добре адаптується до умов змагань, ефективно реалізує технічний потенціал
3	МСУ	12	16	Сангвінічний з елементами холеричного	Достатня емоційна стійкість, активність у змагальній діяльності; потребує контролю емоцій для підвищення стабільності технічних дій у серіях стрибків
4	МСУ	12	14	Сангвінічний з помірною емоційною врівноваженістю	Достатня емоційна стабільність і контроль змагального збудження; оптимальний рівень активності дозволяє ефективно реалізовувати технічні дії. Здатний підтримувати стабільність розбігу та відштовхування, потребує вдосконалення концентрації у фінальних спробах
5	КМС	11	14	Сангвінічний	Збалансована емоційна сфера, стабільна техніка виконання стрибків; добре зберігає якість рухів у змагальних умовах
6	КМС	8	9	Флегматично-інтровертований	Висока врівноваженість, низька емоційна реактивність; надійність техніки, але потребує додаткової активації у змагальних ситуаціях
7	КМС	8	13	Сангвінічно-флегматичний	Помірна активність, емоційна стійкість; передбачуваність результатів, стабільне технічне виконання в умовах стресу
8	КМС	11	17	Сангвінічний	Висока мотивація до змагань, емоційна активність; перспективний для подальшого технічного удосконалення та переходу до вищої спортивної кваліфікації

За таких індивідуально-психологічних особливостей спортсмен здатний демонструвати високі результати за умови цілеспрямованого контролю емоційного стану, формування стійких технічних автоматизмів і оптимізації передзмагальної підготовки.

У другого стрибуну (МСУ) був зафіксований високий рівень екстраверсії – 22 бали та помірний нейротизм 12 балів. Відповідно до орієнтовної інтерпретації шкали Айзенка, такий профіль особистості характеризується вираженою соціальною активністю, високим енергетичним потенціалом, ініціативністю та схильністю до активної реалізації в умовах змагальної діяльності. Екстраверсія (22 бали) проявляється як високий рівень рухової та психічної активності. Для спортсмена характерна позитивна реакція на присутність суперників і глядачів під час змагань. З такими проявами характеристик для стрибуну притаманна висока комунікабельність і здатність швидко сприймати тренерські вказівки, прагнення до лідерства та демонстрації результату.

Висока екстраверсія сприяє оптимальній швидкості розбігу та впевненості під час відштовхування; помірний нейротизм забезпечує збереження ритму та точності рухів. Спортсмен здатний підтримувати однаково високий рівень концентрації під час виконання усіх спроб, що впливає на вибір тактики змагальної діяльності.

Поєднання дуже високої екстраверсії та помірного нейротизму свідчить про емоційно стійку, соціально активну особистість із вираженою орієнтацією на зовнішню діяльність і змагальне середовище.

За типологією темпераменту цей спортсмен наближається до сангвінічного типу з елементами холеричних рис, що є сприятливим для стрибків у довжину, де важливими є швидко-силово реалізація, впевненість у діях і стабільність техніки в умовах змагань.

Прояви нейротизму (12 балів) свідчать про достатній рівень емоційної стабільності, контроль емоцій у стресових ситуаціях, стійкість уваги під час серії спроб, здатність швидко відновлюватися після невдалого стрибка. Таке поєднання характеристик створює сприятливі умови для стабільної технічної реалізації. Помірний рівень нейротизму свідчить про достатню емоційну стійкість і збалансованість емоційних реакцій, що забезпечує надійність виконання технічних елементів у стресових ситуаціях. Емоційні реакції спортсмена, як правило, адекватні змагальним умовам і не призводять до суттєвих порушень координації або ритму рухів.

Основним напрямом підвищення ефективності є технічна стабільність на високих швидкостях розбігу та збереження оптимального психоемоційного стану.

У третього стрибуну в довжину рівня МСУ за результатами психодіагностичного обстеження зафіксовано рівень екстраверсії – 16 балів і помірно підвищений рівень нейротизму – 12 балів. Відповідно до орієнтовної інтерпретації шкали Айзенка (1–24 бали), такий профіль особистості характеризується помірно вираженою екстраверсією, що проявляється у достатній соціальній активності, енергійності та готовності до реалізації в умовах змагальної діяльності. Спортсмен здатний підтримувати високий рівень мотивації й ефективно включатися у змагальний процес без надмірної імпульсивності. Помірно підвищений рівень нейротизму не перешкоджає ефективній реалізації у змаганнях та за умови сформованих навичок саморегуляції забезпечує достатню стабільність виконання технічних елементів стрибка.

За типологією темпераменту спортсмен належить до сангвінічно-холеричного типу з помірним проявом холеричних рис, що є функціонально прийнятним для стрибків у довжину та сприяє поєднанню активності з можливістю контролю технічних дій у змаганнях.

У четвертого стрибуну у довжину рівня МСУ за результатами психодіагностичного обстеження зафіксовано рівень екстраверсії – 14 балів і середній рівень нейротизму – 12 балів, без вираженої емоційної нестійкості, що зумовлює більш стриману, але керовану змагальну поведінку порівняно з попередніми спортсменами МСУ. Темперамент визначається як сангвінічний, без різких холеричних проявів.

За результатами тестування один стрибун МСУ не пройшов шкалу брехні.

Таким чином, можна зробити порівняльну характеристику темпераменту чотирьох стрибунів у довжину МСУ. Аналіз результатів психодіагностичного обстеження цих спортсменів рівня МСУ за шкалами екстраверсії та нейротизму тесту Айзенка дозволив встановити наявність спільних типологічних рис темпераменту, а також окреслити індивідуальні відмінності між спортсменами.

У спортсменів рівня майстра спорту України (МСУ) переважає екстравертована спрямованість особистості (16–22 бали), яка поєднується з помірним або підвищеним рівнем нейротизму (12–15 балів). Така комбінація характеристик зумовлює високу змагальну активність, швидку мобілізацію психофізіологічних ресурсів організму та здатність ефективно реагувати на зміну умов змагань.

Водночас встановлено індивідуальні відмінності у ступені вираженості окремих психофізіологічних характеристик.

Перший спортсмен МСУ характеризується помірною екстраверсією в поєднанні з більш вираженим нейротизмом, що зумовлює підвищену емоційну реактивність і потребує додаткового контролю емоційного стану в напружених змагальних ситуаціях.

Другий спортсмен МСУ має високий рівень екстраверсії та помірний нейротизм, що забезпечує найбільш сприятливе поєднання активності та емоційної стабільності, сприяючи надійності технічних дій і впевненій реалізації у змаганнях.

Третій спортсмен МСУ вирізняється помірною екстраверсією та помірно підвищеним нейротизмом, що свідчить про збалансоване поєднання соціальної активності та емоційної чутливості, з потенційною варіативністю емоційного стану залежно від умов змагань.

Четвертий спортсмен МСУ вирізняється помірною екстраверсією та має середній рівень нейротизму.

Таким чином, незважаючи на спільну екстравертовану спрямованість темпераменту, спортсмени МСУ відрізняються за рівнем емоційної стабільності та реактивності, що зумовлює необхідність індивідуалізації психологічної та технічної підготовки з урахуванням типологічних особливостей кожного спортсмена.

У групі спортсменів кандидатів у майстри спорту (КМС) зафіксовано нижчі показники нейротизму (8–11 балів). Показники за шкалою інтроверсії–екстраверсії (9–17 балів) знаходяться в межах помірної інтроверсії та помірно–вираженої екстраверсії, що характеризує спортсменів як достатньо соціально активних, комунікабельних і водночас здатних до самоконтролю та зосередження на індивідуальній діяльності.

Аналіз індивідуальних типологічних характеристик спортсменів рівня КМС свідчить про переважання емоційної врівноваженості та достатньої психологічної стабільності. У більшості спортсменів домінують сангвінічні та сангвінічно-флегматичні риси темпераменту, що проявляється у стабільності технічного виконання стрибків, здатності зберігати якість рухів у змагальних умовах і передбачуваності результатів. Водночас у окремих спортсменів спостерігається флегматично-інтровертована спрямованість, що характеризується високою врівноваженістю та надійністю техніки, однак потребує додаткової психоемоційної активації у змагальній діяльності. Загалом типологічні особливості спортсменів КМС створюють сприятливі передумови для подальшого підвищення спортивної майстерності.

Дискусія. Отримані дані підтверджують, що представники швидкісно-силових видів легкої атлетики переважно сангвініки. У проведених дослідженнях середні показники екстраверсії складають $\bar{x} = 14,5$; $S = 3,9$ бали, а нейротизму – $\bar{x} = 9,6$; $S = 4,0$ бали (сангвінік) при статистично значущому взаємозв'язку між фактором екстраверсії та загальним рівнем стресу ($r = 0,75$, $p < 0,05$) (Vysochina, & Kozlova, 2014). Відповідно до специфіки виду легкоатлетичних змагань, за даними аналізу психологічних опитувальників у спринтерів і стрибунів у довжину

частіше зустрічаються високі показники екстраверсії та низькі рівні нейротизму в порівнянні з спортсменами, які спеціалізуються на довгі дистанції та марафонському бігу (Vysochina, & Kozlova, 2014; Li, Xiao, & Zeng, 2024).

Отримані результати свідчать про наявність спільних типологічних рис спортсменів та індивідуальні відмінності у психофізіологічних характеристиках, що потребує індивідуального підходу до удосконалення технічної майстерності та психорегуляції у змагальній діяльності. Поєднання помірної або вираженої екстраверсії з низьким чи середнім рівнем нейротизму створює сприятливі передумови для ефективного реалізації швидко-силового потенціалу в стрибках у довжину, сприяють високій змагальній активності та здатності підтримувати стабільність технічних дій у стресових умовах змагань. Разом з тим, індивідуальні типологічні особливості спортсменів можуть по-різному впливати на стабільність елементів техніки стрибка, зокрема точність ритму розбігу, узгодженість рухових дій під час відштовхування. Це підкреслює необхідність врахування психофізіологічних характеристик поряд із біомеханічними параметрами рухової діяльності під час планування та індивідуалізації технічної підготовки.

Висновки. Визначено, що із восьми спортсменів (два не пройшли шкалу брехні), шість осіб (75 %) мають переважно сангвінічний тип темпераменту (у різних варіаціях), одна особа (12,5 %) – флегматично-інтровертований і одна особа (12,5%) – холерично-сангвінічний. Таким чином, переважний тип темпераменту в групі – це сангвінічний (та його поєднання). Водночас рівень нейротизму спортсменів коливався у діапазоні – 8–15 балів (від низького та оптимального до помірно-підвищеного).

Аналіз індивідуально-типологічних особливостей кваліфікованих стрибунів у довжину показав, що для більшості з них характерне переважання сангвінічного типу темпераменту, що поєднуються з помірним або вираженим рівнем екстраверсії та різними показниками нейротизму, що потребує застосування індивідуального підходу до удосконалення технічної майстерності та психорегуляції у змагальній діяльності.

Перспективи подальших досліджень. Перспективи подальших наукових досліджень пов'язані з поглибленим вивченням процесів індивідуалізації технічної підготовки кваліфікованих стрибунів у довжину з урахуванням їхніх індивідуально-типологічних особливостей, зокрема показників темпераменту, рівня нейротизму та екстраверсії–інтроверсії.

Подальші дослідження доцільно спрямувати на розроблення та експериментальну перевірку моделей індивідуалізованого управління технічною підготовкою, які враховуватимуть типологічні особливості спортсменів.

Перспективним є використання комплексного підходу, що передбачає поєднання врахування індивідуальних біомеханічних характеристик виконання стрибка у довжину з індивідуально-типологічними особливостями спортсменів (тип темпераменту, рівень екстраверсії–інтроверсії,) для подальшого вдосконалення технічної майстерності спортсменів.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Юй Байхуей, Козлова, О. К., & Ван Вей. (2025). Особливості кінематичної структури рухів кваліфікованих стрибунів у довжину на останніх кроках розбігу. *Педагогічна академія: наукові записки*. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15776987>
2. Юй Байхуей, & Козлова, О. К. (2025). Індивідуальні особливості кінематичної структури рухів кваліфікованих стрибунів у довжину. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*, (4), 101–111. <https://doi.org/10.31652/3041-2463/2025-4-8>
3. Arampatzis, A., Schade, F., & Walsh, M. (2020). Biomechanics of long jump performance: The role of kinematics and kinetics. *Journal of Sports Sciences*.
4. Voccia, G., Cardinale, M., & Brustio, P. (2020). Performance progression of elite jumpers: Early performances do not predict later success. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 31(1), 132–139. <https://doi.org/10.1111/sms.13816>
5. Čoh, M., Žvan, M., & Kugovnik, O. (2017). Kinematic and biodynamic model of the long jump technique. *Kinematics*. <https://doi.org/10.5772/intechopen.71418>
6. Hsieh, A., Some, M., & Vanguri, P. (2025). Personality and performance amongst athletes: A systematic review. *Cureus*, 17(11), Article e96149. <https://doi.org/10.7759/cureus.96149>
7. Kozlova, E., Wang, W., & Kozlov, K. (2020). Individual peculiarities of long jump technique of skilled athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(Suppl. 1), 408–412. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.s1058>
8. Li, Q., Xiao, D., & Zeng, Q. (2024). Exploring performance of athletic individuals: Tying athletic behaviors and big-five personality traits with sports performance. *PLOS ONE*, 19(12), Article e0312850. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0312850>
9. Lloyd, R. S., & Oliver, J. L. (2022). Long jump performance: An exploration of biomechanics and training techniques. *Sports Biomechanics*.
10. Piepiora, P. A., Čaplová, P., Zimoň, P., & Gumienna, R. (2024). On research into the relationship between personality traits and the sporting level of competitive, professional and elite athletes. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1428107>

11. Raglin, J. (2001). Psychological factors in sport performance. *Sports Medicine*, 31(12), 875–890. <https://doi.org/10.2165/00007256-200131120-00004>
12. Sethi, P. K., & Mehta, V. (2025). The impact of sports participation on neuroticism and extraversion. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 10(1), 98–101. <https://doi.org/10.22271/journalofsport.2025.v10.i1b.3023>
13. Tucker, C., Nicholson, G., Cooke, M., & Bissas, A. (2018). *Biomechanical report for the IAAF World Championships London 2017: Long Jump Men's*. International Association of Athletics Federations. <https://worldathletics.org/about-iaaf/documents/research-centre>
14. Vysochina, N. L., & Kozlova, E. K. (2014). The features of manifestations of mental personality traits of skilled track and field athletes under stress. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15*, 9(50), 33–36.
15. Wang, W., Kozlova, E., & Kozlov, K. (2021). Technology for improving the technical skills of skilled long jumpers. *Sport Mont*, 2, 83–87. <https://doi.org/10.26773/smj.210614>
16. Xu, J., & Hao, F. (2025). The role of personality traits in athlete selection: A systematic review. *Acta Psychologica*, 260, Article 105478. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105478>

REFERENCES

1. Yu, B., Kozlova, O. K., & Wang, W. (2025). Osoblyvosti kinematychnoi struktury rukhiv kvalifikovanykh strybniv u dovzhynu na ostannikh krokakh rozbihu [Features of the kinematic structure of movements of skilled long jumpers at the last steps of the approach]. *Pedahohichna akademiia: naukovy zapysky [Pedagogical Academy: Scientific Notes]*. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15776987>
2. Yu, B., & Kozlova, O. K. (2025). Indyvidualni osoblyvosti kinematychnoi struktury rukhiv kvalifikovanykh strybniv u dovzhynu [Individual features of the kinematic structure of movements of skilled long jumpers]. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia ta metodyky sportyvnoho trenuvannia [Actual Problems of Physical Education and Methods of Sports Training]*, (4), 101–111. <https://doi.org/10.31652/3041-2463/2025-4-8>
3. Arampatzis, A., Schade, F., & Walsh, M. (2020). Biomechanics of long jump performance: The role of kinematics and kinetics. *Journal of Sports Sciences*.
4. Boccia, G., Cardinale, M., & Brustio, P. (2020). Performance progression of elite jumpers: Early performances do not predict later success. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 31(1), 132–139. <https://doi.org/10.1111/sms.13816>
5. Čoh, M., Žvan, M., & Kugovnik, O. (2017). Kinematic and biodynamic model of the long jump technique. *Kinematics*. <https://doi.org/10.5772/intechopen.71418>

6. Hsieh, A., Some, M., & Vanguri, P. (2025). Personality and performance amongst athletes: A systematic review. *Cureus*, 17(11), Article e96149. <https://doi.org/10.7759/cureus.96149>
7. Kozlova, E., Wang, W., & Kozlov, K. (2020). Individual peculiarities of long jump technique of skilled athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(Suppl. 1), 408–412. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.s1058>
8. Li, Q., Xiao, D., & Zeng, Q. (2024). Exploring performance of athletic individuals: Tying athletic behaviors and big-five personality traits with sports performance. *PLOS ONE*, 19(12), Article e0312850. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0312850>
9. Lloyd, R. S., & Oliver, J. L. (2022). Long jump performance: An exploration of biomechanics and training techniques. *Sports Biomechanics*.
10. Piepiora, P. A., Čaplová, P., Zimoń, P., & Gumienna, R. (2024). On research into the relationship between personality traits and the sporting level of competitive, professional and elite athletes. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1428107>
11. Raglin, J. (2001). Psychological factors in sport performance. *Sports Medicine*, 31(12), 875–890. <https://doi.org/10.2165/00007256-200131120-00004>
12. Sethi, P. K., & Mehta, V. (2025). The impact of sports participation on neuroticism and extraversion. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 10(1), 98–101. <https://doi.org/10.22271/journalofsport.2025.v10.i1b.3023>
13. Tucker, C., Nicholson, G., Cooke, M., & Bissas, A. (2018). *Biomechanical report for the IAAF World Championships London 2017: Long Jump Men's*. International Association of Athletics Federations. <https://worldathletics.org/about-iaaf/documents/research-centre>
14. Vysochina, N. L., & Kozlova, E. K. (2014). The features of manifestations of mental personality traits of skilled track and field athletes under stress. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Serii 15 [Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15]*, 9(50), 33–36.
15. Wang, W., Kozlova, E., & Kozlov, K. (2021). Technology for improving the technical skills of skilled long jumpers. *Sport Mont*, 2, 83–87. <https://doi.org/10.26773/smj.210614>
16. Xu, J., & Hao, F. (2025). The role of personality traits in athlete selection: A systematic review. *Acta Psychologica*, 260, Article 105478. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105478>

Статтю надіслано до редколегії 24.01.2026 р.
Статтю рекомендовано до друку 03.03.2026 р.