

Ч 515.77  
Е 65

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО  
ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ**

**ЄМШАНОВА ЮЛІА ОЛЕКСІВНА**

УДК 796.34:15

**СТИЛЬОВА САМОРЕГУЛЯЦІЯ  
ПСИХІЧНИХ СТАНІВ  
КВАЛІФІКОВАНИХ ТЕНІСИСТІВ**

24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт

**АВТОРЕФЕРАТ**  
дисертації на здобуття наукового ступеня  
кандидата наук з фізичного виховання і спорту

**Київ – 2007**

Дисертацією є рукопис

Робота виконана в Національному університеті фізичного виховання і спорту України,  
Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту

**Науковий керівник**

кандидат педагогічних наук, доцент

**ВОРОНОВА Валентина Іванівна,**

Національний університет фізичного виховання і спорту України,  
завідувач кафедри психології та педагогіки

**Офіційні опоненти:**

доктор психологічних наук, професор

**Горська Галина Борисівна,**

Кубанський державний університет фізичної культури, спорту і туризму,  
завідувач кафедри психології ;

кандидат педагогічних наук, доцент

**Ібраїмова Марина Василівна,**

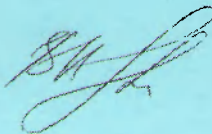
Національний університет фізичного виховання і спорту України,  
доцент кафедри спортивних ігор

Захист відбудеться 21 грудня 2007 р. о 12 год. 30 хв. на засіданні спеціалізованої  
вченої ради Д 26.829.01 в Національному університеті фізичного виховання і спорту  
України (03680, м. Київ–150, вул. Фізкультури, 1).

З дисертацією можна ознайомитись в бібліотеці Національного університету  
фізичного виховання і спорту України (03680, м. Київ–150, вул. Фізкультури,1).

Автореферат розісланий 20 листопада 2007 р.

Учений секретар  
спеціалізованої вченої ради



В.І. Воронова

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність.** Сучасний розвиток ігрових видів спорту дозволяє стверджувати, що перемога в складних і мінливих умовах змагань залежить не лише від рівня фізичної й функціональної підготовленості спортсмена, але й, значною мірою, від його здатності керувати своїми діями й поведінкою за найскладніших умов змагальної боротьби, від своєчасності вибору правильного рішення, швидкості й успішності реалізації техніко-тактичного потенціалу, тобто від стійкої особистісної ідентичності, що дозволяє протистояти стресам, адаптуватися до мінливих умов змагальної боротьби (Аболіна Т.І., Аболін Л.М., 1985; Горська Г.Б., 1997; Родіонов А.В., 2004; Стамбулова Н.Б., 1999). Особливо актуальні зазначені поведінкові й особистісні аспекти підготовленості спортсмена в тенісі, зокрема в змагальному періоді, коли пріоритети переважно віддаються саме психологічній готовності спортсмена до гри. Тому об'єктивно необхідним є вивчення шляхів мобілізації внутрішніх ресурсів спортсмена з метою удосконалення його професійної підготовленості. Важливо підкреслити, що питання психологічної підготовки особливого значення набуває на заключних етапах спортивного удосконалення, коли інші види підготовки значною мірою вже вичерпали свої можливості (Абульханова К.А., Рубенштейн С.Л., 2000; Вяткін Б.А., 1981; Ганзен А.А., 1984; Горбунов Г.Д., 1982; Гордон С.М., Ямпольский Л.Т., 1981; Платонов В.М., 1997; Плахтієнко В.А., Блудов Ю.М., 1983). У цей же час підвищується й роль індивідуалізації підготовки (Вяткін Б.А., 1981; Горбунов Г.Д., 1982; Гордон С.М., Ямпольский Л.Т., 1981).

Необхідність і значущість досліджень особливостей індивідуалізації психологічної підготовки в тенісі обумовлені факторами, які визначаються специфікою виду спорту й змагальної діяльності, так само як і індивідуально-особистісними якостями спортсменів (Болльєтьєрі Н., 2003; Бундзен П.В., Коротков К.Г., Баландин В.І., 2001; Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпишев Ш.А., 2002; Ібраїмова М.В., 2000; Моран К., 1999; Поліщук Л.В., 2005).

У той же час планування й побудова тренувальних занять з урахуванням індивідуальних психологічних особливостей спортсмена дає можливість максимально використовувати потенційні можливості для підвищення ефективності й надійності його змагальної діяльності при одночасній економізації нервово-психічних витрат (Белоус С.Н., 1976; Горська Г.Б., 1995; Стамбулова Н.Б., 1999; Уейнберг Р.С., Гоулд Д., 1998).

Одним з таких найбільш важливих і маловивчених аспектів психологічної підготовки тенісистів є вивчення стильової саморегуляції їхніх психічних проявів.

Відповідно до думки спортивних психологів, стильова саморегуляція відіграє основну роль в індивідуалізації психологічної підготовки спортсменів (Бондарчук Т.В., Потапов В.Н., 2002; Ільїн Е.П., 2005, 1988; Ільїна М.Н., 1981;

Родіонов А.В., 1983). Стиль саморегуляції залежить від особистісних особливостей і того, яким психічним станам піддається тенісист під час тренувальної та змагальної діяльності. Очевидно, що здатність регулювати психічні стани є одним з головних кроків до успіху.

У вітчизняній психологічній літературі вивчення стилю саморегуляції особистістю форм своєї поведінки, активності, частіше – особливостей виконання діяльності, викликає зацікавленість у зв'язку з можливістю, що відкривається:

- успішної адаптації до вимог діяльності людей з різними індивідуально-особистісними особливостями психіки;
- доказу ефективного існування різних видів індивідуальних стилів в одному виді діяльності;
- доказу соціальної рівноцінності різних стилів діяльності, характерних для особистостей з різними психологічними особливостями (Конопкін О.А., 1995; Моросанова В.І., Конопкін О.А., 1991; Моросанова В.І., Холопова О.Н., 1995; Толочек В.А., 1991).

Індивідуальний стиль саморегуляції людської активності характеризується комплексом стильових особливостей. У спорті до них належать типові для спортсмена особливості регуляторних процесів, що реалізують основні ланки системи саморегуляції, у тому числі й при переживанні ним психічних станів (Конопкін О.А., 1995; Конопкін О.А., Пригін Г.С., 1984; Моросанова В.І., 1991, 1995).

Психічні стани – своєрідна характеристика психічної діяльності людини, що, як правило, має особливу структуру, й при цих станах відбуваються певні адаптивні видозміни у свідомості й діяльності людини (Левітін Н.Д., 1964; Родіонов А.В., 2004; Сопов В.Ф., 2005). Саме тому будь-яка важлива подія набуває для спортсмена життєво важливого особистісного змісту і викликає суб'єктивну його оцінку, що обов'язково супроводжується вираженням ставлення до всього, з чим зіштовхується спортсмен у процесі спортивної діяльності.

У той же час очевидно, що психічні стани, пережиті тенісистами під час тренувальної та змагальної діяльності, виконують різноспрямовані, не завжди позитивні, впливи на ефективність діяльності. Розробка й використання конкретного стилю саморегуляції психічних станів тенісистів дозволить істотно підвищити надійність змагальної діяльності, а також удосконалити зміст їхньої психологічної підготовки.

Таким чином, вироблення індивідуального стилю саморегуляції для керування психічними станами тенісистів, залежно від їхніх особистісних особливостей, визначає актуальність даної роботи.

**Зв'язок роботи з науковими планами, темами.** Дисертаційне дослідження виконане згідно зі “Зведеним планом науково-дослідної роботи в сфері фізичної культури та спорту на 2001–2005 рр.” Державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України; тема 1.3.9. “Дослідження психологічних резервів

особистості у процесі професійної підготовки фахівців у сфері фізичного виховання та спорту”. Номер державної реєстрації 0102U006133. Дослідження виконані за особистої участі автора в розробці зазначеної проблеми (як співвиконавця).

**Мета роботи** – виявити особливості стильової саморегуляції психічних станів тенісистів як складової підвищення ефективності змісту підготовки в процесі багаторічного удосконалювання.

**Завдання:**

1. Теоретично проаналізувати наявні підходи до проблеми стильової саморегуляції в життєдіяльності особистості спортсмена.

2. Вивчити особистісні особливості прояву стильової саморегуляції у кваліфікованих спортсменів-тенісистів та фактори, що її детермінують.

3. Визначити специфіку впливу особливостей стильової саморегуляції на психічні стани, що переживаються кваліфікованими тенісистами у процесі багаторічного удосконалювання.

4. Розробити практичні рекомендації з використання особливостей стильової саморегуляції психічних станів кваліфікованих тенісистів з урахуванням їх особистісних особливостей для підвищення ефективності змісту їх психологічної підготовки.

**Об'єкт** дослідження – стильова саморегуляція поведінки спортсмена.

**Предмет** дослідження – особистісні характеристики кваліфікованих тенісистів і їх вплив на особливості стильової саморегуляції психічних станів у процесі багаторічного удосконалювання.

**Методи досліджень:** теоретичний аналіз даних спеціальної літератури й досвіду передової практики; анкетування (тренерів з тенісу, спортсменів); констатуючий педагогічний експеримент з використанням спортивно-педагогічних (якісні та кількісні характеристики здійснюваних техніко-тактичних дій тенісистів) і психодіагностичних методів (прояви нервової системи, пережиті психічні стани, особистісні особливості, стиль саморегуляції); методи математичної статистики.

**Наукова новизна** результатів роботи обумовлена тим, що в ній:

– уперше виявлені особливості стильової саморегуляції тенісистами різних психічних станів як складової психологічної підготовки на різних етапах спортивного удосконалювання;

– уперше виділені психічні стани і їхні типові прояви, яким піддані теніристи під час спортивної діяльності (тривожність, напруженість, стрес, зосередженість, хвилювання, психічне стомлення, зібраність, активність, мобілізація, неухважність, паніка, злість, монотонія, розгубленість, спокій, порушення, страх, упевненість, фрустрація);

– уперше встановлені особистісні якості тенісистів (самооцінка, особистісна та реактивна тривожність, локалізація контролю, мотиваційна сфера тощо), які

складають підґрунтя стильової саморегуляції й зумовлюють характер протікання психічних станів;

– уточнені напрями удосконалення саморегуляції психічних станів у процесі психологічної підготовки тенісистів;

– доповнені дані про зміст та спрямованість індивідуалізації психологічного супроводу діяльності спортсменів-тенісистів з урахуванням періоду їх підготовки в процесі багаторічного удосконалювання;

– розширені наукові знання про особливості та зміст стильової саморегуляції спортсменів, зокрема щодо психічних станів.

**Практична значущість** отриманих результатів полягає в розробці практичних рекомендацій з побудови й проведення психологічної підготовки кваліфікованих тенісистів з урахуванням виявлених найбільш значущих психологічних факторів, що забезпечують ефективність стильової саморегуляції психічних станів.

Використання науково-обґрунтованого комплексу практичних рекомендацій дозволяє цілеспрямовано впливати на особистість спортсмена-тенісиста, здійснюючи індивідуальний підхід до його психологічної підготовки.

Отримані в результаті досліджень дані можуть бути використані при підготовці тенісистів різної кваліфікації, при читанні лекцій на курсах підвищення кваліфікації тренерів з тенісу, лекцій для студентів спеціалізованих вищих навчальних закладів (при читанні курсу теорії та методики підготовки тенісистів) і дисциплін з психології спорту. Основні наукові положення можуть бути використані в інших видах спорту.

Результати досліджень впроваджені у процес підготовки кваліфікованих тенісистів ФСТ „Україна”, тенісного центру „Матчбол”, ДЮСШ №1, комплексної дитячо-юнацької спортивної школи „Центр”, що підтверджено відповідними актами впровадження.

**Особистий внесок здобувача** в розробку досліджуваної наукової проблеми полягає у формулюванні мети, завдань, напрямку досліджень, у визначенні структури дослідницької роботи, організації та проведенні досліджень, обробці, інтерпретації та впровадженні результатів, узагальненні висновків і складанні практичних рекомендацій.

У спільних публікаціях авторові належить визначення завдань дослідження, збір експериментальних даних, їх якісна й кількісна інтерпретація.

**Апробація результатів дисертаційного дослідження.** Результати дослідження були викладені здобувачем у вигляді доповідей і тез на Міжнародній науково-практичній конференції „Фізична культура, спорт і здоров'я націй” (Вінниця, 2004), VIII Міжнародному науковому конгресі „Сучасний олімпійський спорт і спорт для всіх” (Алмати, 2004), IX, X Міжнародних наукових конференціях „Молода спортивна наука України” (Львів, 2005, 2006), IX Міжнародному науковому конгресі „Сучасний спорт і спорт для всіх” (Київ, 2005), Міжнародній науковій

конференції психологів спорту „Рудиковские читання” (Москва, 2006), щорічних науково-практичних конференціях кафедри психології та педагогіки Національного університету фізичного виховання і спорту України ( 2003–2006 рр.).

**Публікації.** Основні положення дисертації викладені у 8 опублікованих роботах, з них п'ять статей – у науково-теоретичних журналах і збірках робіт, затверджених ВАК України.

**Структура та обсяг дисертації.** Дисертаційна робота викладена на 181 сторінці основного тексту, складається зі вступу, п'яти розділів, висновків і практичних рекомендацій. Список використаних літературних джерел вміщує 256 найменувань, 17 з них – іноземні. Дисертація ілюстрована 47 таблицями й 16 рисунками.

## **ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ**

У *вступі* обґрунтована актуальність проблеми; визначені об'єкт, предмет, мета й завдання дослідження; розкриті новизна та практична значущість роботи, показаний особистий внесок здобувача; зазначена область апробації результатів дослідження й кількість публікацій, у яких викладені основні положення дисертаційної роботи.

У *першому розділі* „**Теоретичні аспекти вивчення проблеми стильової саморегуляції**” проаналізовані й узагальнені роботи вітчизняних та іноземних авторів, визначені основні напрями дисертаційного дослідження. Розкривається сутність сучасних вимог до психологічної підготовки спортсменів-тенісистів. У розділі представлена структура змагальної діяльності в тенісі, особливості психологічної підготовки тенісистів, а також значення оптимального психічного стану під час змагальної і тренувальної діяльності. Проаналізовано зміст і дана характеристика таким поняттям, як „стиль”, „стиль діяльності”, „індивідуальний стиль діяльності”, „стильова саморегуляція” і „психічний стан”. Підкреслюється, що процес саморегуляції немислимий без урахування психофізіологічних, психологічних, особистісних факторів активності, що детермінують ефективність його формування й функціонування, а також і їх взаємозв'язку із психічними станами, які пережили спортсмени.

Представлений аналіз показує, що серед різноспрямованих вивчень індивідуального стилю саморегуляції дуже мало робіт, виконаних на прикладі спортивної діяльності, зокрема у напрямі регуляції проявів, детермінованих різними психічними станами, що й підкреслює необхідність проведення таких досліджень. Надзвичайна важливість цих питань і їхня традиційна нерозв'язаність робить актуальною тему даного дисертаційного дослідження.

У *другому розділі* „**Методи та організація досліджень**” описані й обґрунтовані необхідні дослідницькі методи, що відповідають обраним об'єкту, предмету, меті,

завданням і напрямом дослідження; дана інформація про організацію досліджень. У процесі їхнього проведення здійснювались: аналіз літературних джерел і досвіду передової практики, протоколів змагань, анкетування (тренерів з тенісу, спортсменів), констатуючий педагогічний експеримент з використанням спортивно-педагогічних (якісні й кількісні характеристики здійснюваних техніко-тактичних дій тенісистів) і психодіагностичних методів (прояви нервової системи, пережиті психічні стани, особистісні особливості, стиль саморегуляції), методи математичної статистики.

Дослідження було умовно розділене на три взаємодоповнюючі етапи.

На першому етапі (2002–2003 рр.) досліджень було вивчено теоретичні підходи до досліджуваної проблеми (згідно із завданнями дослідження), систему психологічної підготовки спортсменів у сучасному тенісі, характеристику їхньої поведінки в умовах тренувань і змагань, був здійснений пошук методів психодіагностики, які найбільш адекватні меті й завданням дослідження.

Етап роботи в 2003–2004 рр. був присвячений вивченню особливостей стильової саморегуляції психічних станів тенісистами у процесі змагальної діяльності, визначенню рівня прояву їхніх особистісних якостей, які прямо й опосередковано впливають на ефективність змагальної діяльності.

На третьому етапі (2004–2006 рр.) були проаналізовані, узагальнені й описані результати досліджень, отримані на попередніх етапах, а також розроблений комплекс практичних рекомендацій з урахуванням особливостей стильової саморегуляції при плануванні психологічної підготовки тренувальної та змагальної діяльності висококваліфікованих спортсменів-тенісистів і здійснені їхня апробація й впровадження в практику підготовки спортсменів-тенісистів.

Дослідження проходили на базі ДЮСШ „Центр”, ДЮСШ № 1, тенісного клубу „Матчбол”, СДЮШОР з тенісу, СТ „Антей”. У дослідженнях взяли участь 36 спортсменів-тенісистів, які перебувають на різних етапах багаторічного спортивного удосконалення (майстри спорту, кандидати в майстра спорту й перший розряд з тенісу). Їхній вік склав 14–24 роки (14–17 відповідав етапу спеціалізованої базової підготовки, 18–24 – етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей).

Під час змагальної діяльності кожний спортсмен проходив дослідження безпосередньо перед початком матчу, у перерві між сетами й відразу після закінчення матчу.

*Третій розділ „Стильова саморегуляція тенісистів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей”* вміщує результати експериментальних досліджень особливостей стильової саморегуляції психічних станів тенісистів під час тренувальної та змагальної діяльності, а також взаємозв'язок стильової саморегуляції з результативністю й з індивідуально-особистісними особливостями тенісистів.



Аналіз результатів експериментальної частини досліджень, проведених у підготовчому та змагальному періодах, дозволив виявити наступні особливості.

Згідно з отриманими даними, із всіх показників, що становлять індивідуальний стиль саморегуляції, у спортсменів найбільш вираженим є показник гнучкості –  $\bar{x}=7,7-7,8$ ;  $S=0,7-0,9$  бала (приблизно 85,6–86,7% від можливого максимуму). Найменш вираженими в індивідуальному стилі саморегуляції тенісистів виявилися показники оцінки результату й, особливо, самостійності (рис. 1).

Рівень виразності оцінки результату склав –  $\bar{x}=5,4-5,5$ ;  $S=0,5-0,7$  бала (приблизно 60,0–61,1% від можливого максимуму), а самостійності –  $\bar{x}=5,7-5,9$ ;  $S=0,9-1,4$  бала (приблизно 63,3–65,6% від можливого максимуму). Інші показники (такі, як планування, моделювання і програмування) мають досить високу виразність на рівні 6 балів (66,6% від можливого максимуму).

Загальний рівень саморегуляції склав –  $x=31,0$  бал,  $S=1,8-2,4$  бала (67,4% від можливого максимуму – 46 балів), що відповідає середньому, ближче до високого (макс. 46 балів) рівню виразності (рис. 1).

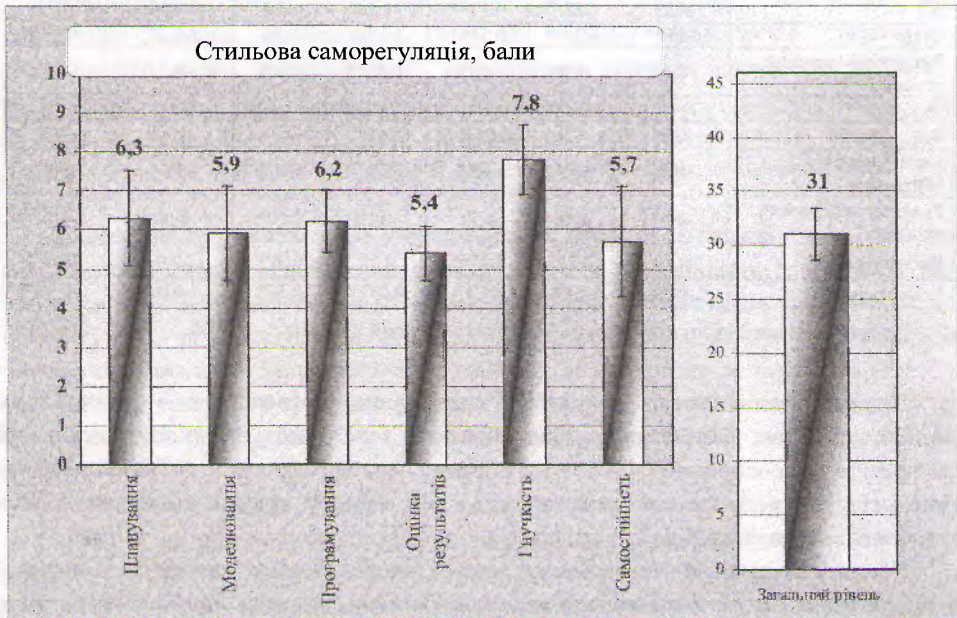


Рис. 1. Вираженість показників, що становлять індивідуальний стиль саморегуляції тенісистів (майстри спорту) (за методикою В.І.Морасанової)

Отримані дані свідчать, що показники стильової саморегуляції різною мірою взаємозалежні, стосовно періоду тестування: щільність взаємозв'язку між показниками стильової саморегуляції зростає для даних, отриманих у змагальному періоді.

Як видно з результатів кореляційного аналізу, показники стильової саморегуляції перебувають у прямій залежності від виразності індивідуальних особливостей спортсменів: віку, стажу, властивостей нервових процесів і темпераменту (табл. 1).

Таблиця 1

**Кореляційна матриця взаємозв'язку показників індивідуально-типологічних особливостей і стильової саморегуляції (тенісисти, майстри спорту – підготовчий і змагальний період)**

Вік і спортивний стаж; індивідуально-типологічні особливості	Показники стильової саморегуляції						
	планування	моделювання	програмування	оцінка результатів	гнучкість	самостійність	загальний рівень
<b>Підготовчий період (n = 21)</b>							
Вік	0,28	0,42**	0,50**	-0,16	0,15	-0,19	0,27
Стаж	0,39**	0,39**	0,54**	-0,09	0,08	-0,23	0,30*
Рухливість нервових процесів	-0,03	0,16	-0,12	-0,41**	-0,05	-0,17	-0,12
<b>Змагальний період (n = 21x2 = 42)</b>							
Вік	-0,01	0,0	0,02	-0,27	0,04	0,30*	-0,02
Сила процесів збудження	-0,26	0,06	-0,05	-0,30*	-0,05	0,16	-0,09
Рухливість нервових процесів	-0,03	0,06	0,22	-0,12	0,30*	-0,30*	-0,07
Екстраверсія	0,14	0,31*	0,45**	0,12	0,38*	0,0	0,38*
Нейротизм	-0,04	0,12	0,31*	0,67**	0,30*	-0,03	0,26

Примітки: \*\* коефіцієнт кореляції статистично значущий -  $p < 0,01$ ; \* -  $p < 0,05$

Вище вказаний аналіз результатів тестування, проведеного в змагальному періоді, дозволяє констатувати, що виявлені залежності показників стильової саморегуляції, в основному, стосуються прояву нервових процесів та індивідуально-типологічних особливостей тенісистів. У той же час деякий вплив на рівень стильової саморегуляції має також вік.

Установлено, що в підготовчому періоді на особливості стилю саморегуляції більший вплив мають ті особистісні якості, які визначали досвід спортсменів, зокрема стаж.

Особливості прояву властивостей уваги також значно зв'язані зі стилем саморегуляції. Отримано залежності, що вірогідно підтверджують, що такі якості, як самооцінка, рівень суб'єктивного контролю, тривожність, особливості мотиваційної сфери неоднозначно впливають на формування стилю саморегуляції, однак результати

досліджень, отримані в змагальному періоді, виявили набагато більшу кількість залежностей, що відбивають вплив особистісних особливостей на стиль саморегуляції спортсменів.

Як у підготовчому, так і в змагальному періодах між показниками психологічної підготовленості й показниками, що характеризують стиль саморегуляції, встановлена низка залежностей, однак у змагальному періоді таких залежностей, так само, як і для вже розглянутих вище аспектів, виявлено значно більше.

Як ми вже підкресливали, той або інший індивідуальний стиль саморегуляції кожного тенісиста впливає на результативність його діяльності. У цьому зв'язку згідно з отриманими даними виявлені особливості впливу стилю саморегуляції кваліфікованих тенісистів на ефективність їх змагальної діяльності. Тут істотним є той факт, що характер залежностей неоднаковий у тенісистів, які провели гру успішно й тенісистів, що програли матч. Виявлено, що тенісисти кваліфікації МС можуть вольовим зусиллям змусити себе поміняти стиль саморегуляції на найбільш адекватний ситуації гри. Виразність різних показників саморегуляції у представників цих підгруп спортсменів також неоднакова.

Статистичний аналіз даних допоміг виділити ті психічні стани, впливу яких найчастіше піддані тенісисти, а саме (у порядку значущості): тривожність, напруженість, стрес, зосередженість, хвилювання, психічне стомлення, зібраність, активність.

Також була визначена низка залежностей, що відображають вплив рівня виразності різних показників стильової саморегуляції на психічний стан тенісиста під час матчу.

Результати показують, що в умовах змагань високий загальний рівень стильової саморегуляції сприяє підвищенню точності уваги й ефективному прояву всіх його характеристик. У той же час під час змагальної боротьби виразність таких показників саморегуляції, як оцінка результату й гнучкість, впливаючи на прояв властивостей уваги, знижують його концентрацію, що особливо сильно позначається на грі.

Подібну тенденцію звуження факторів, що впливають, можна спостерігати й при аналізі результатів за методикою шкалою самооцінки – ПФС (психофізіологічний стан).

Порівняльний аналіз показав, що підгрупа спортсменів, які виграли матч, не відрізняється за рівнем виразності показників стильової саморегуляції (виключення становить показник прогнозування), однак вірогідно відрізняється як за рівнем виразності низки психологічних властивостей і якостей, що обумовлюють ефективність змагальної діяльності, так і за показниками, що відображають психічний стан спортсмена під час гри.

У спортсменів, які виграли матч, самооцінка вірогідно вище ( $p < 0,05$ ). З великим ступенем вірогідності спортсменів, які виграли матч, також відрізняє більш високий рівень інтернальності в сфері досягнень і більш низький – у сфері невдач ( $p < 0,05$ ).

Названі відмінності у виділених підгруп мають місце й за рівнем вираження тривожності, як особистісної, так і реактивної; в обох випадках тривожність вище у спортсменів, які провели матч неуспішно.

Так, було встановлено, що, якщо показники уваги тенісистів, які програли матч, істотно знижуються у процесі тестування, то в підгрупі вигравших вони залишаються більш стабільними й високими.

Показники, що характеризують стан спортсменів під час гри, так само вірогідно відрізняються – у вигравших вони істотно кращі. Це дає можливість констатувати істотну залежність психічного стану спортсмена від того, яким чином складається хід гри.

У *четвертому розділі „Стильова саморегуляція тенісистів на етапі спеціалізованої базової підготовки”* для рішення завдання зіставлення й оцінки результатів, отриманих для спортсменів високої кваліфікації, було проведене дослідження за участю спортсменів, чий досвід і кваліфікація були трохи нижче. Програма досліджень застосовувалася та ж, що й для висококваліфікованих тенісистів, що забезпечувало зіставлення отриманих даних.

У результаті аналізу даних показників стильової саморегуляції, отриманих у різні періоди підготовки, встановлено, що характер їхньої виразності за рівнем не змінився, тобто мають місце ті ж тенденції, як це було й у групах МС.

Із всіх показників, що становлять індивідуальний стиль саморегуляції, в обстежених спортсменів найбільш вираженою є гнучкість –  $x=5,9$ ;  $S=0,7-1,1$  бала (приблизно 65,6% від можливого максимуму). Для групи майстрів спорту найбільш вираженим показником стильової саморегуляції також стала гнучкість.

Звертає на себе увагу той факт, що в обстежених спортсменів рівень виразності більшості інших показників стильової саморегуляції не перевищує 50% від можливого максимуму. Загальний рівень саморегуляції для дослідженої групи спортсменів склав  $\bar{x}=25,8-25,9$ ;  $S=1,6-2,4$  бала (56% від можливого максимуму).

Згідно наявним фактичним даним, аналіз взаємозв'язків між показниками саморегуляції, отриманими в різні періоди підготовки, свідчить про те, що їхня виразність у підготовчому періоді, на відміну від даних спортсменів кваліфікації МС, пов'язана з виразністю показників у змагальному періоді. Ця важлива обставина підтверджує, що зміни, які відбулися, сприяли, як і у групі МС, більш тісному взаємозв'язку між окремими показниками стильової саморегуляції.

Щільність взаємозв'язку між показниками стильової саморегуляції істотно зросла для даних, отриманих у змагальному періоді.

Вивчення детермінант стильової саморегуляції дає можливість припускати, що її показники залежать від виразності особливостей нервових процесів і властивостей темпераменту, а також віку і спортивного стажу (табл. 2). Як і при аналізі даних групи майстрів спорту, встановлено, що в підготовчому періоді тут залежностей істотно менше, і рівень їхньої вірогідності нижчий.

Тестування, проведене в підготовчому періоді, підтвердило наявність залежностей між показниками стильової саморегуляції і віком тенісистів, а також показниками, що характеризують темперамент (табл. 2). Представлені дані показують, що від віку пропорційно обернено залежить виразність програмування ( $r=-0,61$ ;  $p\leq 0,01$ ); характеристика екстраверсії пов'язана з показником самостійності ( $r=0,66$ ;  $p\leq 0,01$ ). Одночасно із цим рівень нейротизму впливає на показники планування ( $r=0,62$ ;  $p\leq 0,01$ ), оцінки результатів ( $r=0,58$ ;  $p\leq 0,01$ ), а також на показник загального рівня стильової саморегуляції ( $r=0,60$ ;  $p\leq 0,01$ ).

Таблиця 2

**Кореляційна матриця взаємозв'язку між індивідуально-типологічними особливостями й показниками стильової саморегуляції (КМС – підготовчий і змагальний періоди)**

Вік і спортивний стаж; індивідуально-типологічні особливості	Показники стильової саморегуляції						
	планування	модель- вання	програму- вання	оцінка результатів	гнучкість	самостій- ність	загальний рівень
<b>Підготовчий період (n = 15)</b>							
Вік	-0,16	0,33	-0,61**	0,40*	0,04	0,27	0,07
Стаж	0,32	-0,11	-0,52**	0,18	0,30	0,27	0,35
Сила процесів збудження	-0,36*	0,36*	-0,39*	0,14	-0,11	0,12	-0,22
Сила процесів гальмування	-0,19	0,10	-0,04	0,27	-0,21	-0,40*	-0,23
Баланс нервових процесів	-0,20	0,21	-0,41*	-0,03	0,13	0,37*	-0,05
Рухливість нервових процесів	-0,16	0,47**	-0,38*	-0,01	0,12	0,43*	-0,02
Екстраверсія	-0,31	-0,03	-0,54**	-0,40*	-0,09	0,66**	-0,23
Нейротизм	0,62**	0,19	0,35	0,58**	0,25	-0,53**	0,60**
<b>Змагальний період (перед матчем) (n = 15x2 = 30)</b>							
Вік	0,19	-0,16	-0,61**	0,37*	0,04	0,26*	0,07
Стаж	0,33**	-0,11	-0,52**	0,16	0,30*	0,27*	0,33**
Сила процесів збудження	-0,35**	0,36**	-0,39**	0,11	-0,11	0,12	-0,22
Сила процесів гальмування	-0,23	0,10	-0,04	0,24	-0,24	-0,40**	-0,22
Баланс нервових процесів	-0,25*	0,21	-0,41**	0,01	0,13	0,37**	-0,05
Рухливість нервових процесів	-0,18	0,47**	-0,38**	-0,03	0,11	0,43**	-0,04
Екстраверсія	-0,35**	-0,03	-0,54**	-0,40**	0,09	0,66**	0,25*
Нейротизм	0,65**	0,19	0,35**	0,57**	0,25*	-0,53**	0,60**

Примітки: \*\* коефіцієнт кореляції статистично значущий –  $p\leq 0,01$ ; \* –  $p\leq 0,05$

Тестування групи КМС у змагальному періоді (табл. 2) виявило наявність великої кількості залежностей між показниками стильової саморегуляції й особливостями нервових процесів, властивостями темпераменту, однак меншою мірою – віком і стажем. Таким чином, результати тестування, проведеного в змагальному періоді, так само, як і для спортсменів рівня майстрів спорту, виявили в тенісистів залежність показників стильової саморегуляції, в основному, від показників нервових процесів та індивідуально-типологічних властивостей темпераменту, тобто від тих параметрів, які найбільшою мірою визначають індивідуальний стиль діяльності (табл. 3).

Таблиця 3

**Виразність показників індивідуально-типологічних характеристик; віку та спортивного стажу в тенісистів різної кваліфікації**

Вік і стаж; індивідуально-типологічні характеристики		Дані підготовчого періоду				
		Тенісисти МС n = 21		Тенісисти КМС n = 15		Значення t-критерію Стьюдента
		x	S	x	S	
1	Вік	18,6	2,6	13,7	1,0	7.74**
2	Стаж	12,2	2,9	5,9	0,8	9.47**
3	Сила процесів збудження	57,2	5,8	59,4	5,4	–
4	Сила процесів гальмування	54,5	10,4	47,6	6,2	2,49*
5	Баланс нервових процесів	1,1	0,3	1,2	0,1	–
6	Рухливість нервових процесів	63,7	8,0	57,0	8,4	2,41*
7	Екстраверсія	12,4	2,8	15,6	3,1	3,15**
8	Нейротизм	13,0	3,0	10,7	1,1	3,18**

Примітки: \*\* –  $p \leq 0,01$ ; \* –  $p \leq 0,05$ ; «-» –  $p > 0,1$

Особливості прояву властивостей уваги також пов'язані зі стилем саморегуляції: у процесі дослідження встановлено, що точність, концентрація, а також швидкість переробки інформації при роботі, що вимагає значної уваги, впливають на показники стильової саморегуляції.

Було встановлено, що кількість залежностей, отриманих при аналізі групи спортсменів кваліфікації майстрів спорту, істотно більше.

У ході вивчення впливу на стиль саморегуляції таких особистісних особливостей тенісистів, як рівень їхньої самооцінки, суб'єктивного контролю, тривожності, мотивації й уваги, були також установлені конкретні залежності. При цьому характерно, що кількість взаємозв'язків, отримана при аналізі результатів дослідження, проведеного в підготовчому періоді, так само, як і для групи майстрів спорту, істотно менше отриманих у змагальному періоді.

Показники, що характеризують психологічну підготовленість тенісистів і стиль саморегуляції, як у підготовчому, так і в змагальному періодах також взаємозалежні.

Дані групи спортсменів кваліфікації КМС у плані взаємозалежностей між показниками стильової саморегуляції й психічним станом (за даними тесту Люшера) відрізняються в підготовчому й змагальному періодах. Зокрема, у підготовчому періоді є прямі залежності між рівнем самостійності й таких показників прояву психічного стану, як вегетативний коефіцієнт Шипоша ( $r=0,59$ ;  $p<0,01$ ), стабільність саморегуляції ( $r=-0,60$ ;  $p<0,01$ ) і рівень тривожності ( $r=-0,64$ ;  $p<0,01$ ). У змагальному періоді таких взаємозв'язків було виявлено набагато більше.

Для вивчення впливу стильової саморегуляції психічних станів на ефективність діяльності тенісистів кваліфікації КМС і першого розряду нами були проведені у процесі змагальної діяльності аналогічні педагогічні спостереження.

Результати аналізу даних, отриманих для групи спортсменів КМС, дозволили виявити залежності між показниками ефективності змагальної діяльності й низкою особливостей стильової саморегуляції: загальним рівнем саморегуляції, показниками програмування, оцінки результату, гнучкості й самостійності. При цьому найбільш значущі взаємозв'язки у КМС отримані для показника самостійності.

Детермінація показників ефективності змагальної діяльності стильовою саморегуляцією у тенісистів різної кваліфікації істотно відрізняється. Для групи МС були виявлені залежності між такими особливостями стильової саморегуляції й низкою показників ефективності змагальної діяльності: загальним рівнем саморегуляції, показниками планування, моделювання, програмування й оцінки результату. При цьому найбільш значущі взаємозв'язки отримані для загального рівня саморегуляції й показника моделювання.

Подальшим напрямом дослідження був аналіз особливостей стильової саморегуляції у тенісистів, які відрізняються різною виразністю властивостей темпераменту. Спортсмени виділених підгруп вірогідно відрізняються за показниками ефективності змагальної діяльності, а також, що характерно, за низкою показників, що відображають їхній психічний стан під час змагальної діяльності.

Отримані результати і їхній аналіз дозволили розробити практичні рекомендації, що базуються на особливостях індивідуального стилю саморегуляції спортсменів-тенісистів залежно від різних індивідуально-типологічних і особистісних особливостей, віку й стажу, а також рівня кваліфікації.

У *н'ятому розділі* дисертаційної роботи „Аналіз і узагальнення результатів дослідження” охарактеризоване рішення завдань дослідження, що дало можливість одержати три групи даних: підтверджувальні, доповнюючі та абсолютно нові.

Результати наших досліджень підтверджують дані К.Морана (1999), Ш.Тарпищева, О.Спаського (1988), А.П.Скородумової (1995) про необхідність пошуку індивідуального підходу до психологічної підготовки й психологічної регуляції кожного окремо взятого спортсмена-тенісиста, й ця проблема є актуальним

напрямом у підготовці тенісистів, тому що планування й побудова тренувальних занять із урахуванням індивідуальних психологічних особливостей спортсмена дає можливість максимально використовувати потенційні можливості для підвищення ефективності й надійності його змагальної діяльності за одночасної економізації нервово-психічних витрат (Болльєтьєрі Н., 2003; Платонов В.М., 1997, 2004).

Аналіз досліджень дозволив доповнити дані В.І.Моросанової (2002), Е.А.Климова (1969), В.А.Толочек (1992), В.С.Мерліна (1990), Е.П.Льїна (2005), В.Ф.Сопова (2005) та ін. про індивідуальний стиль і зв'язок стилю діяльності з ефективністю діяльності; про вивчення індивідуально-типологічних особливостей і стилю саморегуляції поведінки спортсмена-тенісиста. Доповнені дані про зміст і спрямованість індивідуалізації психологічного супроводу діяльності спортсменів з урахуванням періоду їхньої підготовки, а також розширені наукові знання про особливості й зміст стильової саморегуляції спортсменів, зокрема щодо психічних станів (Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А., 2002; Горбунов Г.Д., 1996; Горська Г.Б., 1997; Платонов В.М., 2004; Родіонов А.В., 2004; Яковлев Б.П., 2000). Уточнені напрями удосконалення саморегуляції психічних станів у процесі психологічної підготовки тенісистів.

Абсолютно новим у роботі є: вивчення особливостей прояву психічних станів тенісистів у процесі змагальної діяльності; установлення особистісних якостей тенісистів, які складають підґрунтя стильової саморегуляції й визначають характер протікання психічних станів; вивчення особливостей стильової саморегуляції різних психічних станів тенісистами залежно від етапу спортивного удосконалення.

## ВИСНОВКИ

1. Аналіз даних спеціальної літератури, а також узагальнення досвіду провідних фахівців і власних спостережень показує, що вивчення особливостей впливу індивідуального стилю діяльності з саморегуляції психічних станів тенісистами безпосередньо в процесі змагальної діяльності, раніше не досліджувалися, хоча даний феномен є визначальним стосовно ефективності діяльності й успішності гри спортсменів.

Отримані теоретико-методологічні дані окреслюють проблему досліджень, зосередивши її на вивченні особливостей впливу стильової діяльності з саморегуляції психічних станів спортсменом безпосередньо у процесі змагальної діяльності, на її успішність, як діяльності, що істотно визначає ефективність результату гри тенісиста.

2. Виразність стильової саморегуляції у тенісистів залежить, у першу чергу, від рівня їхньої спортивної кваліфікації, оскільки у більш кваліфікованих спортсменів практично всі показники, що складають стиль саморегуляції, вірогідно вищі, ніж у



тенісистів більш низької кваліфікації, й виражаються в середньому й високому рівні досліджуваної властивості.

Для тенісистів кваліфікації МС із всіх показників, що складають індивідуальний стиль саморегуляції, найбільш характерним є гнучкість –  $\bar{x}=7,7-7,8$ ;  $S=0,7-0,9$  балів (що становить приблизно 85,6–86,7% від можливого максимуму).

Найменш виражені в індивідуальному стилі саморегуляції тенісистів показники оцінки результату й, особливо, самостійності: рівень виразності оцінки результату склав –  $x=5,4-5,5$ ;  $S=0,5-0,7$  балів (приблизно 60,0–61,1% від можливого максимуму); самостійності –  $x=5,7-5,9$ ;  $S=0,9-1,4$  балів (що становить приблизно 63,3–65,6% від можливого максимуму). Інші показники (такі, як планування, моделювання і програмування) мають виразність на рівні 6 балів (66,6% від можливого максимуму).

У спортсменів, які мають кваліфікацію кандидата в майстри спорту й першого розряду, із всіх показників, що складають індивідуальний стиль саморегуляції, найбільш виражена гнучкість –  $x=5,9$ ;  $S=0,6-1,1$  балів (приблизно 65,6% від можливого максимуму); величина інших показників стильової саморегуляції не перевищує 50% від можливого, що вказує на їхню недостатню сформованість.

3. Характерними психічними станами, яким піддані кваліфіковані тенісисти під час спортивної діяльності, що достовірно взаємопов'язані зі стилем саморегуляції, згідно отриманих результатів, є: тривожність, напруженість, стрес, зосередженість, хвилювання, психічне стомлення, зібраність, активність, мобілізація, неухважність, паніка, злість, монотонія, розгубленість, спокій, порушення, страх, упевненість, фрустрація.

4. У підготовчому й змагальному періодах рівень виразності показників, що становлять індивідуальний стиль саморегуляції тенісистів, не змінився як для спортсменів МС, так і для тенісистів кваліфікації КМС і I розряду. У ситуації наближення відповідальних змагань відбулися зміни не в рівні виразності стильової саморегуляції, а в щільності взаємозв'язків між її окремими показниками. Таким чином процес саморегуляції став більш цілісним, при чому ці зміни більш виразно спостерігаються у висококваліфікованих спортсменів. У спортсменів МС, крім того, формується більш удосконалена система стильової саморегуляції, відмінна від отриманої в підготовчому періоді, чого не спостерігається у КМС.

5. Специфіка впливу індивідуального стилю саморегуляції тенісистів на психічні стани виражається у тому, що в змагальному періоді збільшується щільність взаємозв'язку між показниками стильової саморегуляції й показниками, що характеризують психічний стан спортсменів-тенісистів.

Особливості стильової саморегуляції значуще взаємозалежні з такими проявами психічних станів тенісистів, як вегетативний коефіцієнт Шипоша, сумарне відхилення від аутогенної норми, стабільність саморегуляції, психічне стомлення, працездатність, комплексна оцінка – коефіцієнт адаптованості, а також з

показниками станів спортсменів (за даними їх самозвітів) у різні періоди ігрової діяльності. Прояв властивостей уваги також пов'язаний зі стилем саморегуляції: точність уваги, її концентрація, а також швидкість переробки інформації значно впливають на показники стильової саморегуляції.

6. Аналіз отриманих даних дозволяє стверджувати, що параметри ефективності змагальної діяльності також пов'язані зі стильовою саморегуляцією: серед показників стильової саморегуляції найбільша кількість взаємозв'язків була виявлена для такої його складової, як моделювання – з відсотком влучення з першої подачі ( $r=0,30$ ;  $p<0,05$ ); відсотком влучення із другої подачі ( $r=-0,30$ ;  $p<0,05$ ); загальною кількістю подач навиліт ( $r=0,31$ ;  $p<0,05$ ) і загальною кількістю активно виграних м'ячів ( $r=0,35$ ;  $p<0,05$ ). Програмування пов'язане з відсотком влучення з першої подачі ( $r=0,30$ ;  $p<0,05$ ); відсотком влучення із другої подачі ( $r=-0,30$ ;  $p<0,05$ ) і загальною кількістю активно виграних м'ячів ( $r=0,31$ ;  $p<0,05$ ). Показник здатності до оцінки результату пов'язаний обернено пропорційно тільки із загальною кількістю подвійних помилок ( $r=-0,30$ ;  $p<0,05$ ); загальний рівень саморегуляції – з відсотком влучення з першої подачі ( $r=0,41$ ;  $p<0,01$ ); відсотком влучення із другої подачі ( $r=-0,41$ ;  $p<0,01$ ) і загальною кількістю активно виграних м'ячів ( $r=0,39$ ;  $p<0,05$ ).

7. Показники стильової саморегуляції, отримані при обстеженні тенісистів у підготовчому періоді, залежать від віку й стажу, а також виразності індивідуально-типологічних особливостей спортсменів – властивостей нервових процесів і темпераменту. Від віку залежить виразність складових моделювання ( $r=0,42$ ;  $p<0,05$ ) і програмування ( $r=0,50$ ;  $p<0,01$ ); від стажу – виразність планування ( $r=0,39$ ;  $p<0,05$ ), моделювання ( $r=0,39$ ;  $p<0,05$ ) і програмування ( $r=0,54$ ;  $p<0,01$ ). Рівень рухливості нервових процесів обернено пропорційно впливає на виразність показника оцінки результатів ( $r=-0,41$ ;  $p<0,05$ ).

8. Для діяльності спортсменів-тенісистів у змагальному періоді характерна наявність великої кількості залежностей між показниками саморегуляції й властивостей нервових процесів, індивідуально-типологічними особливостями темпераменту, і, лише незначною мірою віком. Від віку залежить тільки виразність такого прояву стильової саморегуляції, як самостійність ( $r=0,30$ ;  $p<0,05$ ).

Установлено, що від сили процесів збудження обернено пропорційно залежить виразність показника оцінки результатів ( $r=-0,30$ ;  $p<0,05$ ). Рівень рухливості нервових процесів прямо пропорційно впливає на виразність гнучкості ( $r=0,30$ ;  $p<0,05$ ) і обернено пропорційно – на виразність показника самостійності ( $r=-0,30$ ;  $p<0,05$ ). Виявлено пряму залежність виразності психологічної властивості темпераменту – екстраверсії з показниками моделювання ( $r=0,31$ ;  $p<0,05$ ), програмування ( $r=0,45$ ;  $p<0,01$ ), гнучкості ( $r=0,38$ ;  $p<0,05$ ), а також загальним рівнем саморегуляції ( $r=0,38$ ;  $p<0,05$ ).

9. Результати тестування, проведеного в змагальному періоді, свідчать, що у спортсменів спостерігаються основні детермінації показників стильової

саморегуляції, властивостей нервових процесів і індивідуально-типологічних особливостей темпераменту, тобто тих параметрів, які значною мірою визначають індивідуальний стиль їхньої діяльності. Вплив віку на рівень показників стильової саморегуляції незначний – більш дорослі спортсмени більшою мірою здатні до прояву такого показника саморегуляції, як самостійність.

У підготовчому періоді на особливості стилю саморегуляції значно впливають ті особистісні якості спортсменів, які визначаються їхнім досвідом.

Перспективним напрямом роботи буде удосконалення спеціальної психологічної підготовки тенісистів шляхом визначення й здійснення конкретних психолого-педагогічних впливів з формування індивідуальної стильової саморегуляції й корекції психічних станів у процесі спортивної діяльності залежно від етапу підготовки.

### СПИСОК РОБІТ, ЯКІ ОПУБЛІКОВАНІ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ:

1. Емшанова Ю.А. Взаємозв'язок спортивного результату та саморегуляції у тенісистів високої кваліфікації // Молода спортивна наука України. – 2006. – № 10. – С. 77–83.
2. Емшанова Ю.А. Стилевые особенности саморегуляции спортсменами своего психического состояния во время соревновательной деятельности как актуальное направление исследований // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2005. – №1. – С. 9–15.
3. Емшанова Ю.О., Воронова В.І. Психологічні характеристики стильової саморегуляції психічних станів тенісиста // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - 2005. - № 4. – С. 80-83. *Здобувачем описані статистичні дані, проведені психодіагностичні дослідження та їх обробка.*
4. Емшанова Ю.А. Психологические качества и свойства, влияние которых на спортивный результат опосредуется стилевой саморегуляцией психических состояний // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 23. – С. 70–78.
5. Емшанова Ю.А. Стилевая саморегуляция и ее влияние на эффективность соревновательной деятельности // Физическая культура, спорт и здоровье нации. – Винница, 2006. – С. 391–394.
6. Воронова В.І., Емшанова Ю.А. Исследования стилевой саморегуляции психических состояний высококвалифицированных теннисистов // Физическая культура, спорт и здоровье нации. – Винница, 2004. – С. 345–347. *Здобувачем проведений кореляційний аналіз педагогічного і психологічного тестування, описані особливості проблеми, що розглядається.*
7. Емшанова Ю.А., Воронова В.І. Взаимосвязь спортивного результата и саморегуляции у теннисистов высокой квалификации // Материалы Международной



научной конференции психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения». М., 2006. – С. 118–119. *Внесок здобувача полягає в отриманні, обробці та аналізі статистичного матеріалу, в узагальненні висновків.*

8. Емшанова Ю.А. Исследование стилевых особенностей саморегуляции спортсменами психических состояний в соревновательной деятельности (на примере тенниса) // Материалы VIII Международного конгресса «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». – Алматы, 2004. – Т.1. – С. 178–180.

## АНОТАЦІЇ

**Емшанова Ю.О. Стильова саморегуляція психічних станів кваліфікованих тенісистів.** – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт. – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2007.

Дисертація присвячена проблемі індивідуалізації психологічної підготовки кваліфікованих тенісистів за допомогою вивчення впливу стильової саморегуляції психічних станів на результативність змагальної діяльності.

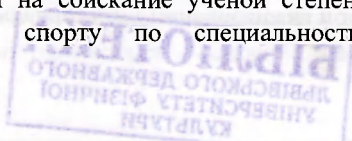
Експериментально встановлено, що вираженість показників стильової саморегуляції залежить від спортивної кваліфікації тенісистів. Специфіка впливу індивідуального стилю саморегуляції тенісистів на психічні стани виражається в тому, що в змагальному періоді збільшується щільність взаємозв'язку між показниками стильової саморегуляції і показниками, що відображають психічний стан спортсменів-тенісистів. Особливості стильової саморегуляції значно взаємопов'язані з такими проявами психічного стану тенісистів, як вегетативний коефіцієнт Шипоша, сумарне відхилення від аутогенної норми, стабільність саморегуляції, психічне стомлення, працездатність, комплексна оцінка – коефіцієнт адаптованості, проявами властивостей уваги, а також з даними самозвітів спортсменів про їх стан в різні періоди ігрової діяльності.

Розроблені практичні рекомендації з побудови і проведення психологічної підготовки кваліфікованих тенісистів з урахуванням виявлених найбільш значущих психологічних чинників, що забезпечують ефективність стильової саморегуляції психічних станів і, відповідно, ефективність діяльності змагання кваліфікованих тенісистів на різних етапах спортивного удосконалення.

**Ключові слова:** стильова саморегуляція, психічний стан, спортсмен-тенісист, змагальна діяльність.

**Емшанова Ю.А. Стилевая саморегуляция психических состояний квалифицированных теннисистов.** – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.01 – Олимпийский и



профессиональный спорт. – Национальный университете физического воспитания и спорта Украины, Киев 2007.

Диссертация посвящена проблеме индивидуализации психологической подготовки квалифицированных теннисистов посредством изучения влияния стилевой саморегуляции психических состояний на результативность соревновательной деятельности.

Анализ данных специальной литературы, а также обобщение опыта ведущих специалистов и собственных наблюдений позволяет прийти к заключению о том, что изучение особенностей влияния индивидуального стиля деятельности по саморегуляции теннисистами психического состояния непосредственно в процессе соревновательной деятельности, ранее не исследовалось, хотя оно существенно предопределяет эффективность деятельности и успешность игры спортсменов.

Экспериментально установлено, что выраженность показателей стилевой саморегуляции зависит от спортивной квалификации теннисистов, так как у более квалифицированных спортсменов практически все показатели, составляющие стиль саморегуляции достоверно выше, чем у теннисистов более низкой квалификации и выражаются в среднем и высоком уровне выраженности исследуемого свойства.

Как для теннисистов квалификации МС так и для теннисистов, чья квалификация несколько ниже, из всех показателей, составляющих индивидуальный стиль саморегуляции, наиболее выраженной является гибкость, а наименее – самостоятельность.

Специфика влияния индивидуального стиля саморегуляции теннисистов на психические состояния выражается в том, что в соревновательном периоде увеличивается теснота взаимосвязи между показателями стилевой саморегуляции и показателями, отражающими психическое состояние спортсменов-теннисистов.

Особенности стилевой саморегуляции значимо взаимосвязаны с такими проявлениями психического состояния теннисистов, как вегетативный коэффициент Шипоша, суммарное отклонение от аутогенной нормы, стабильность саморегуляции, психическое утомление, работоспособность, комплексная оценка – коэффициент адаптированности, а так же с данными самоотчетов спортсменов об их состоянии в разные периоды игровой деятельности. Особенности проявления свойств внимания также значительно связаны со стилем саморегуляции: точность проявления внимания, его концентрация, а также скорость переработки информации оказывают влияние на показатели стилевой саморегуляции.

Полученные результаты позволяют выделить наиболее характерные, психические состояния, переживаемые спортсменами-теннисистами и взаимосвязанные со стилем саморегуляции (всего двадцать): тревожность, напряженность, стресс, сосредоточенность, волнение, психическое утомление, собранность, активность, мобилизация, рассеянность, паника, злость, монотония, подъем, растерянность, спокойствие, возбуждение, страх, уверенность, фрустрация.

Анализ полученных данных позволяет говорить о том, что показатели эффективности соревновательной деятельности также связаны со стилевой саморегуляцией: среди показателей стилевой саморегуляции наибольшее количество взаимосвязей было выявлено для такой его составляющей, как моделирование – с процентом попадания с первой подачи ( $r=0,30$ ;  $p\leq 0,05$ ); процентом попадания со второй подачи ( $r=-0,30$ ;  $p\leq 0,05$ ); общим количеством подач навылет ( $r=0,31$ ;  $p\leq 0,05$ ) и общим количеством активно выигранных мячей ( $r=0,35$ ;  $p\leq 0,05$ ).

Для показателей стилевой саморегуляции, характерно большое число зависимостей от свойств нервных процессов, индивидуально-типологических особенностей спортсменов-теннисистов и, лишь в незначительной мере, возрастом.

Анализ полученных данных позволяет говорить о том, что показатели эффективности соревновательной деятельности также связаны со стилевой саморегуляцией.

Согласно полученным результатам разработаны практические рекомендации по построению и проведению психологической подготовки квалифицированных теннисистов с учетом выявленных наиболее значимых психологических факторов, обеспечивающих эффективность стилевой саморегуляции психических состояний и, соответственно, эффективность соревновательной деятельности квалифицированных теннисистов на различных этапах спортивного совершенствования. Это позволяет целенаправленно воздействовать на личность спортсмена-теннисиста, осуществляя индивидуальный подход к его психологической подготовке.

**Ключевые слова:** стилевая саморегуляция, психическое состояние, спортсмен-теннисист, соревновательная деятельность.

**Yemshanova Y.A. Style self-regulation of mental states of trained tennis players.** – Manuscript.

Thesis for the scientific degree of Candidate of Science in Physical Education and Sport in speciality 24.00.01 – Olympic and Professional Sport. – National University of Physical Education and Sport of Ukraine, Kyiv, 2007.

The subject of the thesis is the problem of individualization of psychological preparation of trained tennis players by investigating the impact of style self-regulation of mental states upon effectiveness of competitive activity.

By an experimental way it was defined that evidence of indices for style self-regulation of tennis players can be represented as follows: within the competitive period the closeness of interrelation between the indices of style self-regulation and those reflecting mental state of athletes – tennis players is increasing. Peculiar features of style self-regulation are significantly interrelated with such manifestations of tennis players' mental state as Shiposh vegetative coefficient, total deviation from autogenic standard, stability of self-regulation, mental fatigue, working efficiency, complex evaluation –

adaptation coefficient, demonstration of memory properties, as well as with data of athletes' self-reports on their condition in various periods of playing activity.

Practical recommendations on structure and realization of psychological preparation of trained tennis players taking into account revealed, most significant, psychological factors, which provide efficacy of style self-regulation for mental states and, accordingly, efficacy of competitive activity of trained tennis players on different stages of sports improvement.

**Key words:** style self-regulation, mental condition, athlete – tennis player, competitive activity.