

17.11
19

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ**

ЛЯШЕНКО ВАЛЕНТИНА МИКОЛАЇВНА

УДК: 796.077.2+796.093:159.947.24

**ВПЕВНЕНІСТЬ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ
ЯК ДЕТЕРМІНАНТА ГОТОВНОСТІ ДО ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

24.00.01. – Олімпійський та професійний спорт

АВТОРЕФЕРАТ

дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання та спорту

Київ – 2010

Дисертацією є рукопис

Роботу виконано в Національному університеті фізичного виховання і спорту України, Міністерство у справах сім'ї, молоді та спорту України.

Науковий керівник кандидат педагогічних наук, доцент
Толкунова Інна Вікторівна, Національний університет фізичного виховання і спорту України, доцент кафедри психології та педагогіки

Офіційні опоненти:

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
Ахметов Рустам Фагімович, Житомирський державний університет імені Івана Франка, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання;

кандидат психологічних наук **Полянничко Олена Миколаївна**,
Міжрегіональна академія управління персоналом,
завідувача кафедри психології та педагогіки

Захист відбудеться 22 грудня 2010р. о 14.00 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 ознайомитися в бібліотеці Національного університету фізичного виховання і спорту України (13680, м. Київ - 150, вул. Фізкультури, 1).

Автореферат розісланий 19 листопада 2010 р.

Учений секретар
спеціалізованої вченої ради

В. І. Воронова



ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. Проблема співвідношення впевненості суб'єкта з його здатністю набуває усе більшої наукової і практичної значущості. Механізми впевненості задіяні у процесах прийняття рішення, дослідження яких аходиться в центрі уваги зарубіжної та вітчизняної науки. На цей час сучасні технології спортивної підготовки в легкій атлетичі передбачають підвищені вимоги до ефективності тренувальної та змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів. Стрибкові дисципліни ставлять високі вимоги до тонких механізмів управління рухами, викликаючи значне стомлення ЦНС, тому на етапах, де від здатності спортсмена керувати своїми діями і поведінкою в ювах максимального рівня фізичної та психічної напруги залежить результат, живлу роль відіграє впевненість у своїх силах, рівень якої може значно впливати або підвищувати ефективність діяльності легкоатлетів.

Ряд авторів, що досліджували питання підготовки спортсменів до змагань (А. Рудик, 1967; Г.М. Гагаєва, 1969; А.Ц. Пуні, 1979; О.А. Чернікова, 2002; М. Полянничко, 2009; Р.Ф. Ахметов, 2006) відзначають, що в змагальному процесі підготовка спрямована на формування мобілізаційної готовності (С. Генон, С. Генова, 1973), яка складається з функціонального, фізичного, технічного, психологічного і тактичного компонентів. Однак, з усіх компонентів готовності, психологічний вивчений найменше, при цьому нерідко він має вирішальне значення для успіху змагальної діяльності. Не випадково спортсмени, відповідаючи на питання про те, які труднощі їм доводиться подолати найважчим чином долати в процесі змагань, на перше місце найчастіше ставлять саме психологічні. Тому актуальним є саме цей аспект готовності спортсменів до участі у змаганнях.

Наявність високої і адекватної впевненості в успіху, що відображує, з одного боку, реальність досягнення високого результату, а з іншого труднощі досягнення поставленої мети, необхідність мобілізації сил і засобів на її виконання є тісно пов'язаною зі складових психологічної готовності до змагальної боротьби, забезпечуючи успішність виступу атлетів у спортивних змаганнях.

Актуальність даної проблеми пов'язана з необхідністю вдосконалення індивідуалізації підготовки спортсменів-легкоатлетів та підвищення ефективності тренувань шляхом впливу на механізми впевненості в собі, які є важливою ланкою процесів прийняття рішень, планування і програмування досягнення поставлених цілей, коригування власної активності для досягнення суб'єктивно прийнятних рішень з урахуванням значущих внутрішніх і зовнішніх умов середовища змагальної боротьби, але й виявляється в тому, як легкоатлет оцінює свій досягнутий результат і як змінюється його впевненість у процесі змагальної діяльності.

Вивченням проблеми впевненості у своїх силах, як компоненти психологічної готовності, що визначає ефективність змагальної діяльності, займалися Р.С. Уейнберг, Д. Гоулд (1998), Р.М. Загайнов (2001), П.А. Рудик (1967), У.В. Палайма (2002), Cratty Bryant J. (1981), Hanin Y.L. (1995) та ін.

Однак аналіз науково-методичної літератури та практика свідчить про те, що впевненість може розглядатися як комплексна характеристика, яка включає в себе емоційні, когнітивні, поведінкові й інші компоненти. Це дозволяє істотно розширити уявлення про значення впевненості для легкоатлетів, які спеціалізуються в стрибках і її вплив на стан психологічної готовності до змагань (В.В. Медведєв, А.В. Родіонов, 2004; Н.О. Худадов, А.Ц. Пуні, 1979).

Аналіз спортивної діяльності легкоатлетів свідчить про те, що кожному спортсмену, залежно від його індивідуальних, гендерних, вікових та інших особливостей, відповідає певна стратегія поведінки в процесі виступу в змаганнях (Р.М. Найдіффер, 1983; Kallus K., 1995 та ін.). При цьому у відповідальних змаганнях переживання учасників можуть набувати стресовий характер і виражатися в неадекватній поведінці. На основі вищевикладеного можна припустити, що впевненість як детермінанта психологічної готовності кваліфікованих спортсменів має істотний вплив на успішність змагальної діяльності.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дисертаційне дослідження виконане згідно із «Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2001-2005рр.» Державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України; тема № 1.3.9. «Дослідження психологічних резервів особистості в процесі професійної підготовки фахівців у сфері фізичного виховання і спорту» (номер державної реєстрації 0102U006133); «Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006-2010 рр.» Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту, в рамках теми № 2.4.6. «Психологічні проблеми підготовки та розвитку суб'єктів спортивно-педагогічної діяльності у сфері фізичного виховання і спорту» (номер державної реєстрації 0106U010780). Дослідження виконані за особистою участю автора у розробці зазначеної проблеми (як виконавця).

Мета роботи - розкрити феномен впевненості як чинника, що визначає психологічну готовність кваліфікованих спортсменів до змагальної діяльності.

Завдання:

1. Узагальнити дані спеціальної літератури з проблеми впевненості як компоненти психологічної готовності до змагальної діяльності.
2. Вивчити особливості прояву впевненості у спортсменів різного рівня кваліфікації в процесі змагальної діяльності.
3. Дослідити роль вираженості психологічного захисту в прояві впевненості у кваліфікованих спортсменів.
4. Обґрунтувати ефективність застосування психологічного тренінгу, спрямованого на формування особистісної впевненості у кваліфікованих спортсменів.
5. Розробити практичні рекомендації для підвищення рівня впевненості в собі в ході психологічного супроводу підготовки спортсменів.

Об'єкт дослідження – готовність спортсмена до участі в змагальній діяльності.

Предмет дослідження – особливості прояву впевненості у кваліфікованих легкоатлетів у процесі змагальної діяльності як складової психологічної готовності.

Методи досліджень:

1. Теоретичний аналіз даних спеціальної літератури і передової практики.
2. Констатуючий експеримент з використанням психологічного інтерв'ювання та методів психодіагностики.
3. Педагогічне спостереження.
4. Формуючий експеримент.
5. Методи математичної статистики.

Наукова новизна результатів роботи обумовлена тим, що в ній:

- вперше розглянуто особливості прояву впевненості у легкоатлетів-трибунів різного рівня кваліфікації в залежності від індивідуально-психологічних відмінностей;
- вперше проведено дослідження по вивченню психологічного захисту у легкоатлетів різного рівня кваліфікації з урахуванням психологічних властивостей особистості та результативності виступу на змаганнях;
- вперше запропонована тренінгова програма, спрямована на розвиток і оптимізацію особистісної впевненості спортсменів в собі;
- доповнені наукові знання про поняття психологічного захисту у спорті, його прояву та взаємозв'язку з впевненістю у кваліфікованих легкоатлетів-стрибунів;
- розширені і обґрунтовані дані про вплив індивідуально-психологічних відмінностей, впевненості і психологічного захисту на готовність до змагальної діяльності у кваліфікованих спортсменів.

Практична значущість отриманих результатів полягає в розробці програми психологічного тренінгу, спрямованого на формування у кваліфікованих спортсменів впевненості у своїх можливостях з метою оптимізації рівня психологічної готовності до змагальної діяльності.

Використання науково обґрунтованого комплексу практичних рекомендацій та застосування психологічного тренінгу дозволяють цілеспрямовано впливати на особистість спортсмена, здійснюючи індивідуальний підхід до його підготовки.

Практичне впровадження результатів дисертаційної роботи здійснювалося в процесі психологічного супроводу збірної команди України з легкої атлетики під час підготовки до відповідальних змагань, що підтверджується відповідними актами.

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

У спільних публікаціях автору належить визначення завдань дослідження, збір експериментальних даних, їх якісна та кількісна

інтерпретація.

Апробація результатів дисертаційного дослідження. Результати дослідження були викладені здобувачем у вигляді доповідей і тез на X, XI Міжнародній науково-практичній конференції «Молода спортивна наука України» (Львів, 2006, 2007); V Міжнародній науково-практичній конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я нації» (Вінниця, 2005); IX Міжнародному науковому конгресі «Сучасний спорт і спорт для всіх» (Київ, 2005), щорічних науково-практичних конференціях кафедри психології та педагогіки Національного університету фізичного виховання і спорту України (2005 – 2009 рр.).

Публікації. Основні положення дисертації викладені в 12 опублікованих роботах, з них десять статей – у науково-теоретичних журналах та збірниках праць, затверджених ВАК України.

Структура та обсяг дисертації. Дисертаційна робота викладена на 215 сторінках: складається з вступу, шести розділів, практичних рекомендацій, висновків, додатку і списку використаних джерел. Список використаних літературних джерел становить 217, з яких 22 – іноземні. Дисертація ілюстрована 7 таблицями і 22 рисунками.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У *вступі* обґрунтовано актуальність проблеми, визначено об'єкт, предмет, мету і завдання дослідження; розкрито новизну і практичну значущість роботи, показано особистий внесок здобувача; зазначено напрямки апробації результатів дослідження і кількість публікацій, в яких викладені основні положення дисертаційної роботи.

У *першому розділі* «Вивчення проблеми впевненості як детермінанти психологічної готовності суб'єктів спортивної діяльності» представлено основні підходи до дослідження впевненості в собі і її місце в процесі підготовки спортсменів, проаналізовано та узагальнено дані науково-методичної літератури щодо поняття впевненості і його змісту, визначено основні напрямки дисертаційного дослідження. Для більш повного вивчення проявів впевненості у спортсменів ми розглядаємо дане поняття з трьох позицій: а) впевненість як почуття відсутності сумнівів, засноване, перш за все, на знаннях і досвіді; б) впевненість у собі як властивість особистості, ядром якої виступає позитивна оцінка індивідом власних навичок та здібностей, достатніх для досягнення значущих цілей і задоволення його потреб; в) впевнена поведінка як культурно нормований репертуар навичок, що забезпечують самореалізацію людини у відповідному соціальному середовищі.

У розділі розглянута психологічна готовність до змагальної діяльності, фактори, що її визначають, а також роль впевненості в собі під час змагань. Проаналізовано зміст і дана характеристика таких понять, як «самооцінка», «психологічний захист», «психологічна готовність». Підкреслюється, що успіх або невдача в змаганнях багато в чому залежать від стану психологічної

отовності до змагальної діяльності, а також від факторів, що її визначають, одним з яких є впевненість спортсмена у власних силах.

Поданий аналіз показує, що серед різних підходів до вивчення впевненості в собі дуже мало робіт, виконаних на прикладі спортивної діяльності, зокрема в напрямку регулювання змагальної поведінки, яка детермінується проявом впевненості в собі, психологічним захистом і особистісними властивостями спортсменів, що і підкреслює необхідність таких досліджень. Надзвичайна важливість цих питань і їх традиційна не вирішеність юбить тему даного дисертаційного дослідження актуальною.

У *другому розділі «Методи та організація досліджень»* описані та оґрунтовані необхідні дослідницькі методи, що відповідають вибраним об'єкту, предмету, меті, задачам і напрямкам дослідження; представлена формація про організацію дослідження. У процесі їх проведення існувалися: аналіз літературних джерел та досвіду передової практики, педагогічний констатуючий експеримент з використанням психодіагностичних методик (досліджувалися нервово-психічна стійкість, особистісні особливості, психічні стани, види психологічних захистів, гендерні характеристики особистості, впевненість у собі), інтерв'ювання, формуючий експеримент, методи математичної статистики.

Дослідження було умовно розділено на три взаємодоповнюючих етапи.

Мета першого етапу (2004 – 2005 рр.) полягала в здійсненні вибору та формулюванні проблеми дослідження, його пріоритетних завдань і напрямків; проводився аналіз літератури з проблеми дослідження.

Під час другого етапу (2005 – 2006 рр.) дослідження проводився констатуючий експеримент із застосуванням психологічного інтерв'ювання і методів психологічної діагностики.

Дослідження проводилися в базах науково-спортивних та наукових становах: Державної школи вищої спортивної майстерності (м. Київ), Інаціонального університету фізичного виховання і спорту України (м. Київ). Констатуюча і формуюча частини експерименту проводилася в змагальному періоді річного макроциклу.

У дослідженнях брали участь кваліфіковані спортсмени, що спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках (стрибки у висоту, стрибки з шердиною, стрибки в довжину, потрійний стрибок), які на момент проведення експерименту проходили навчання або спортивно-тренувальну підготовку у ищевказаних закладах. У констатуючому експерименті взяли участь 35 валіфікованих спортсменів: КМС – кандидати у майстри спорту (13 чол.); МС – майстри спорту (13 чол.); МСМК – майстри спорту міжнародного класу чол.). Вік випробовуваних 18 – 32 року.

Третій етап досліджень (2006 – 2009 рр.) був направлений на проведення алізу та інтерпретацію отриманих даних; на експериментальну роботу по ивченню видів психологічних захистів, індивідуально-психологічних особливостей кваліфікованих спортсменів і впливу впевненості у своїх силах на исихологічну готовність до змагальної діяльності; на проведення та

узагальнення результатів формуючого експерименту; на узагальнення і систематизацію матеріалів дослідження, розробку практичних рекомендацій з впровадження запропонованих підходів в умовах психологічного супроводу спортсменів збірних команд у процесі підготовки до змагань.

У *третьому розділі «Експериментальне дослідження впливу впевненості на психологічну готовність до змагальної діяльності у кваліфікованих легкоатлетів-стрибунів»* представлені показники впевненості в собі у спортсменів, отримані під час експерименту, а також визначені індивідуально-психологічні відмінності атлетів і їх вплив на результативність виступів і готовність до змагальної діяльності.

Аналіз результатів експериментальної частини досліджень, проведених у змагальному періоді, дозволив виявити наступне: у атлетів різної кваліфікації, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках, показники впевненості в собі відрізняються в залежності від рівня спортивної майстерності.

Досліджувані показники впевненості у майстрів спорту міжнародного класу (МСМК) відрізняються проявом високого рівня особистісної впевненості та володінням навиками впевненої поведінки. Показники майстрів спорту (МС) свідчать про те, що у них найбільш виражена прогностична характеристика сумнівів щодо успішності в спортивній діяльності, а також впевненість у собі як властивість особистості. У кандидатів у майстри спорту (КМС) наявність впевненості як властивість особистості знаходиться на більш низькому рівні, проте показник упевненості в спортивній діяльності перевищує показники майстрів спорту міжнародного класу, а дані щодо ступеня володіння навичками впевненої поведінки, у свою чергу, перевищують аналогічні дані майстрів спорту (рис. 1).

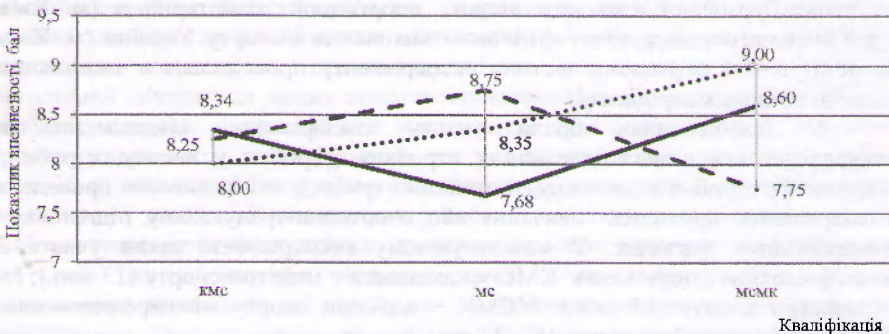


Рис. 1. Показники впевненості у спортсменів різного рівня кваліфікації:

- — - впевненість в успішності спортивної діяльності;
- - особистісна властивість впевненості в собі;
- — — - поведінковий аспект впевненості

У результаті аналізу значущих кореляційних зв'язків була виявлена денція до взаємної обумовленості окремих властивостей особистості (іротизм, екстраверсія, впевненість), психічних станів (агресивність), ооцінки і психологічного захисту (регресія, інтелектуалізація) з ультативністю виступу легкоатлетів на змаганнях (рис. 2).



Рис. 2. Кореляційні зв'язки між психологічними особливостями особистості та результативністю виступів кваліфікованих легкоатлетів

Аналіз даних результатів дослідження, що враховує рівень кваліфікації спортсменів, виявив переважні характеристики, які спостерігаються в атлетів з високою готовністю до змагань і певні відмінності в деяких показниках, характерні для спортсменів з низьким рівнем готовності до виступу (рис. 3 – 4).

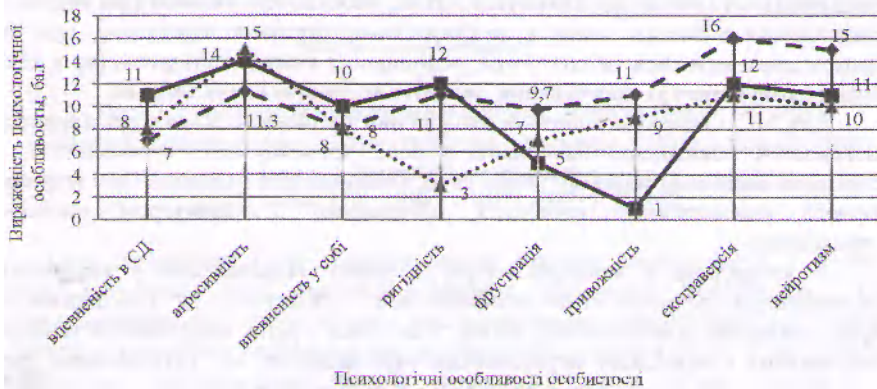


Рис.3. Психологічні особливості особистості кваліфікованих легкоатлетів-рибунів з низьким рівнем готовності до змагань:

- ▲ - кандидати в майстри спорту;
- - майстри спорту;
- ◆ - майстри спорту міжнародного класу

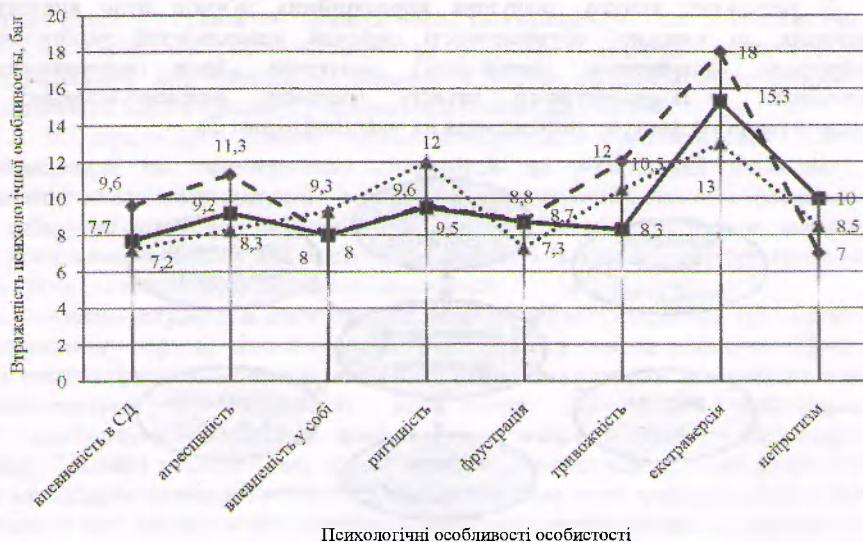


Рис. 4. Психологічні особливості особистості кваліфікованих легкоатлетів-стрибунів з високим рівнем готовності до змагань:

- ▲ - кандидати в майстри спорту; ■ - майстри спорту;
- ◆ - майстри спорту міжнародного класу

У спортсменів кваліфікаційного рівня МСМК найбільш висока різниця постерігається при порівнянні показників агресивності та ригідності. Решта ознак істотно не відрізняються. Отже, необхідною умовою при підготовці спортсменів високого класу є особистісно-орієнтована підготовка, при якій будуть враховуватися психологічні особливості кожного спортсмена, а також буде виконуватися їх корегування, залежно від поставлених завдань.

Для МС з високим рівнем психологічної готовності до змагань характерні оптимальні показники впевненості в собі, тривожності і агресивності, які сприяють найбільш повному вияву своїх можливостей і свідчать про існування існого взаємозв'язку готовності до змагань з характером емоційних переживань.

У кандидатів у майстри спорту істотних відмінностей у вираженості індивідуально-психологічних особливостей особистості не спостерігається, крім показника «нейротизм». Отже, для даної групи спортсменів найбільш актуальною є проблема нервово-психічної напруги, від регулювання якого залежить виконання поставлених завдань у процесі змагань.

У четвертому розділі «Вивчення психологічного захисту особистості в прояві впевненості у кваліфікованих легкоатлетів» нами були визначені статево специфічні особливості психологічного захисту, які проявляються в більш частому використанні спортсменами – чоловіками витіснення (64,3%) та

інтелектуалізації (65,1%), а жінками реактивних утворень (72%) і проєкції (2,6%). За частотою використання серед всіх випробовуваних легкоатлетів, незалежно від статі, першу позицію займає заміщення (76,3%). При цьому у чоловіків його процентне відображення вище.

У результаті проведеного дослідження, спрямованого на вивчення психологічного захисту у кваліфікованих спортсменів з різним рівнем психологічної готовності до змагань, нами були отримані дані, представлені на рис. 5 – 6.

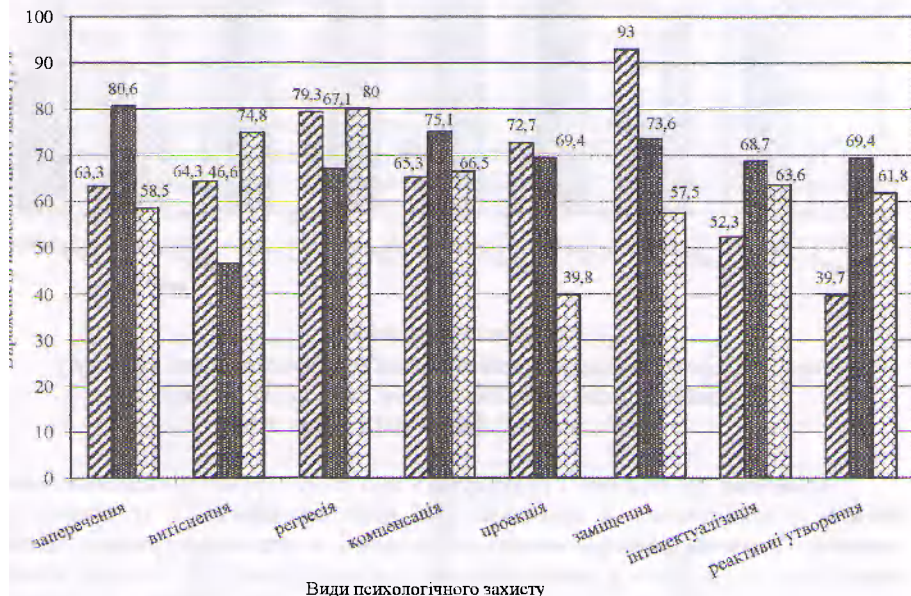


Рис. 5. Графічне представлення системи психологічних захистів кваліфікованих легкоатлетів-стрибунів з високим рівнем психологічної готовності до змагань:

▨ - МСМЖ; ■ - МС; ▩ - КМС

При порівнянні видів психологічних захистів легкоатлетів з різним рівнем готовності до змагань, виявлено достовірні відмінності. Для висококваліфікованих спортсменів з високим рівнем психологічної готовності участі в змаганнях характерні високі показники регресії (80%) і витіснення (74,8%), що свідчить про тісний взаємозв'язок між цими захистами і загальними результатами. У спортсменів з низьким рівнем психологічної готовності до змагань переважають захисти типу заміщення (86%) та заперечення (79%).

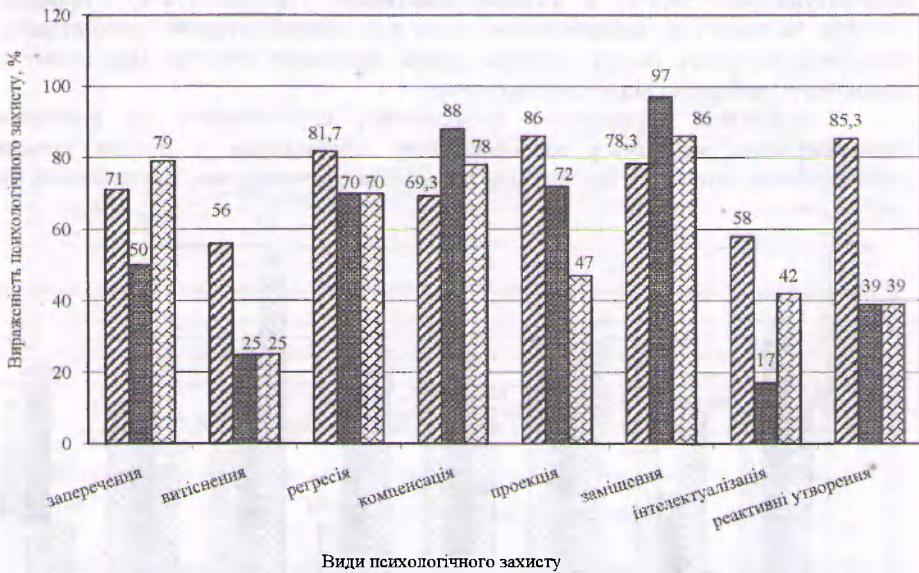


Рис. 6. Графічне представлення показників психологічного захисту у легкоатлетів з низьким рівнем готовності до змагань:

▨ - МСМК; ■ - МС; ▤ - КМС

Зазначене дає підставу стверджувати про різну структуру психологічного захисту у спортсменів, в залежності від рівня кваліфікації і готовності до змагань. У менш кваліфікованих спортсменів в стресових умовах захист задіюється частіше, ніж у легкоатлетів високої кваліфікації, що може негативно впливати на успішність виступів спортсменів у відповідальних змаганнях. Проте певні види психологічних захистів (заміщення, компенсація, інтелектуалізація), які використовуються атлетами в стресових ситуаціях, допомагають їм ефективно справлятися з напруженими умовами тренувальної та змагальної діяльності.

У п'ятому розділі дисертаційної роботи "Обґрунтування ефективності використання програми психологічного тренінгу, спрямованого на формування впевненості» описано зміст психологічного тренінгу та проведено тренінгові заняття, спрямовані на підвищення та оптимізацію впевненості в собі у кваліфікованих спортсменів.

В дослідженні використовувалася адаптована до умов психологічного супроводу кваліфікованих спортсменів та доповнена особистими розробками програма «тренінга впевненості та контакту у групі», яка включає в себе п'ять тренінгових занять по 1 – 1г. 20 хв. та передбачає участь в ній як великої (10 – 12 чел.), так і малої (2 - 3 людини) кількості учасників. Підбір учасників групи відбувався за принципом добровільності. Дослідження проводилося за участю

0 кваліфікованих легкоатлетів, які спеціалізуються в стрибкових дисциплінах, яких, згідно отриманих даних, одна частина мала високий рівень впевненості собі, а інша – низький. Тренінгові заняття входили в процес психологічного упроводу під час підготовки до головних змагань року.

До здійснення психологічної корекції і після неї проводилося слідження прояву впевненості в собі. Первинні та вторинні дані були роблені і статистично проаналізовані.

У спортсменів, які не були впевнені в успішності власної спортивної р'єри, спостерігаються позитивні зміни у бік підвищення впевненості; а портсмени, які значно переоцінювали свої можливості, стали більш 'єктивними у прогнозуванні подальшої спортивної кар'єри ($r = 0,97$ при $<0,001$). Що стосується рівня особистісної впевненості, то після психологічної рекції ці дані наблизилися до оптимальних ($r = 0,78$ при $<0,005$).

Для перевірки ефективності діяльності випробуваних спортсменів після ренінгу було проведено повторний аналіз змагальної діяльності, представлені порівнянні зайнятих місць спортсменами на змаганнях, отриманих до ренінгових занять і після них. Аналіз отриманих даних представлений на с. 7.

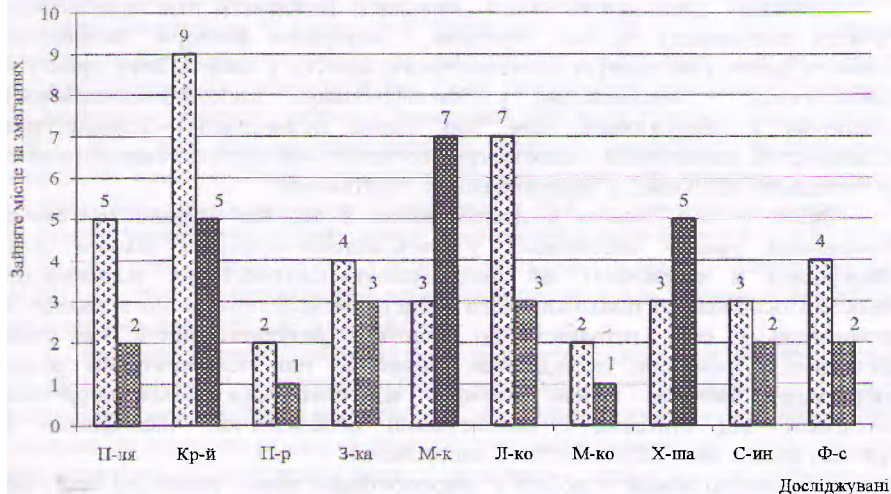


Рис. 7. Результати участі у змаганнях кваліфікованих легкоатлетів до та після експерименту:

- до участі в експерименті;
- після участі в експерименті

Порівняння результатів до й після експерименту свідчить, що психологічна орекція впливає на оцінку спортсменами себе і своїх можливостей, а

запропонована програма психологічного тренінгу є дієвим засобом у педагогічній роботі зі спортсменами.

У шостому розділі дисертаційної роботи «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» охарактеризовано рішення задач дослідження, що дало можливість отримати три групи даних: ті, які підтверджують; що доповнюють і абсолютно нові результати з проблеми дослідження.

Дослідження, проведені нами під час експерименту, підтверджують висновки А.Ц. Пуні (1984), Є.П. Щербакова(1981), М. Озоліна (1958) про вплив впевненості в собі на спортивний результат.

Наступною проблемою, розглянутою в нашій роботі, був психологічний захист особистості спортсмена, що змагається, яка практично не вивчена в сучасній спортивній літературі. Психологічний захист розглядають Е.І. Кіргібаум (2000); Р.М. Грановська (2001), однак їх дослідження стосуються повсякденного життя людини. Думки, поведінка і самопочуття спортсмена в основному регулюються ним власноруч, а психіка відчуває потужний вплив численних стрес-факторів, здатних порушити її стійкість і знизити спортивні досягнення на змаганнях. Тому дана проблема дуже актуальна для надання допомоги спортсменові в роботі над собою з метою досягнення високих спортивних результатів.

Проведені дослідження також дозволили доповнити дані про сутність поняття впевненості та його зовнішні і внутрішні фактори; збільшилася кількість даних про поняття психологічного захисту у спорті, його прояву та взаємозв'язку з впевненістю у кваліфікованих легкоатлетів-стрибунів; розширені і обґрунтовані дані про вплив індивідуально-психологічних відмінностей, впевненості і психологічного захисту на психологічну готовність до змагальної діяльності у кваліфікованих спортсменів.

Разом з тим, новим у дослідженнях є те, що вперше розглянуто особливості прояву впевненості у легкоатлетів-стрибунів різного рівня кваліфікації в залежності від індивідуально-психологічних відмінностей. Виявлені особливості психологічного захисту легкоатлетів та його впливу на впевненість у собі, готовність до стартів і результативність змагальної діяльності. Проведене дослідження показало, що психологічний захист спортсменів значною мірою залежить від специфіки їхньої спортивної діяльності, від статевих і особистісних особливостей, кваліфікації та індивідуальних якостей особистості спортсменів.

Абсолютно новим у роботі є запропонована нами тренінгова програма, яка спрямована на формування та оптимізацію впевненості в собі. Впровадження цієї програми дозволило істотно вплинути на активність використання здобутих знань та навичок впевненої поведінки при виникненні стресових ситуацій.

Таким чином, представлені результати проведених нами досліджень дають чітке уявлення про необхідність формування впевненості в собі у спортсменів для підвищення їх психологічної готовності до змагань.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури свідчить про те, що одним з компонентів психологічної готовності спортсмена до змагальної діяльності є впевненість. У сучасному спорті висуваються підвищені вимоги до психологічної підготовленості спортсменів і досягнення високих спортивних результатів вимагає від атлетів максимальної мобілізації фізичних, психологічних ресурсів, а впевненість сприяє їх успішному виступу в змаганнях.

Отримані теоретико-методологічні дані окреслюють проблему досліджень, з'ясувавши їх на вивченні особливостей впливу впевненості на психологічну готовність кваліфікованих спортсменів.

2. Різні види впевненості (як особистісна якість, поведінковий аспект, гностична характеристика) у легкоатлетів-стрибунів мають істотні відмінності в залежності від рівня кваліфікації. У майстрів спорту народного класу (МСМК), у порівнянні з майстрами спорту (МС) та кандидатами у майстри спорту (КМС), спостерігається прояв високого рівня психологічної впевненості ($\bar{x} \pm S$) $9 \pm 0,81$ бала та володіння навичками впевненої поведінки – $86 \pm 5,4$ балів, але низький рівень впевненості в собі в змагальній діяльності – $7,75 \pm 3,3$ балів. У МС більшою мірою проявлена впевненість у спортивній діяльності – $8,75 \pm 2,1$ балів, а також впевненість у собі як властивість особистості – $8,37 \pm 1,3$ бала. Для досягнення високих спортивних результатів цій групі спортсменів необхідно працювати над розвитком навичок впевненої поведінки, так як їх показник найнижчий – $3 \pm 14,1$ балів. Враховуючи високий показник впевненості в спортивній діяльності, саме це буде сприяти реалізації своїх можливостей в умовах змагань. КМС мають показник впевненості в собі як властивості особистості трохи нижче аналогічних даних спортсменів інших груп – $8 \pm 0,81$ бала. Так показник впевненості в спортивній діяльності перевищує аналогічні дані МК – $8,25 \pm 3,4$ балів, а дані щодо наявності навичок впевненої поведінки перевищують дані МС – $83,4 \pm 12,6$ балів.

3. Серед кандидатів у майстри спорту адекватна самооцінка спостерігається у 5% опитаних. Для цих спортсменів характерним є формування стратегії діяльності відповідно цілям діяльності. Успіх справляє на них стимулюючу дію, завдання не викликає різких негативних емоційних реакцій, що сприяє прояву впевненості в досягненні мети і прагненню визначити дійсні причини невдачі. Завищена самооцінка своїх можливостей простежується у 33,5% спортсменів: 10% МСМК, 10% МС і 13,5% КМС. В іншій кількості опитаних спортсменів, які становлять 61%, спостерігається тенденція до завищення самооцінки. Оцінюючи свої можливості як достатні для досягнення високого спортивного результату, вони підвищують рівень домагань, що сприяє їхньому подальшому вдосконаленню, а змагальна діяльність відрізняється високою інтенсивністю і достатньо повною реалізацією власних можливостей.

Характерною особливістю для досліджуваної групи легкоатлетів є відсутність спортсменів із заниженою самооцінкою.

4. Психологічний захист необхідний для захисту психіки спортсмена від руйнівного впливу різних екстремальних спортивних факторів (невдалий виступ на змаганнях, поразка у відповідальному старті, травма, стресові ситуації, конфлікти і т. д.) і може мати негативний, адаптивний і позитивний вплив. Результати, що стосуються психологічного захисту кваліфікованих легкоатлетів-стрибунів, на який впливають індивідуально-психологічні та спортивні фактори змагальної діяльності, характеризуються як типовими, так й індивідуалізованими проявами видів психологічного захисту. Найбільший відсоток вираженості у випробовуваних набрали «заміщення» (76,3%), «регресія» (73,1%), «компенсація» (71,3%) і «заперечення» (70,9%). Значно менше у спортсменів проявляється «проекція» (65,5%), «інтелектуалізація» (61,9%), «реактивні утворення» (61,5%) і «придушення» (56,6%).

5. Головним домінуючим видом психологічного захисту у легкоатлетів-стрибунів є «заміщення» (76,3%), яким спортсмен інстинктивно користується, щоб полегшити свій емоційний стан в ситуації вираженого конфлікту або нервово-психічного перевантаження і стомлення. Особливості прояву психологічного захисту у чоловіків і жінок такі: «заміщення» (79,9% у жінок і 72,7% у чоловіків), «реактивні утворення» (72% у жінок і 51,1% у чоловіків) і «проекція» (72,6% у жінок і 58,3% у чоловіків) ($p < 0,05$), переважають у жінок, а «придушення» (64,3% у чоловіків і 48,9% у жінок) і «інтелектуалізація» (65,1% у чоловіків і 58,8% у жінок) – у чоловіків.

6. У підгрупі випробовуваних МСМК найбільше представлена «регресія» (73,3%), «компенсація» (71,7%) і «заперечення» (68%). У легкоатлетів на рівні майстра спорту найвищий показник мають такі види захисту, як «заміщення» (82%), «компенсація» (73,3%) і «заперечення» (73,5%). Психологічний захист у підгрупі кандидатів у майстри спорту наступний: «заміщення» (80%), «регресія» (78,1%) і «заперечення» (69,9%). При цьому із зростанням спортивної майстерності знижується використання психологічного захисту спортсменами.

7. Тренінгова програма, розроблена в ході досліджень, розвиває і оптимізує впевненість спортсмена в собі та дозволяє оволодіти навичками впевненої поведінки, які є ефективними для оптимізації психологічної готовності до змагань. Після проведення формуючого експерименту, при визначенні прогностичної характеристики впевненості щодо успішності спортивної діяльності з 50% спортсменів з низькими показниками залишилося 20%, але і у них показник упевненості підвищився. При дослідженні впевненості в собі, як властивість особистості, у 20% випробовуваних впевненість залишилася високою, у 20% – підвищилася, а в 40% стала оптимальною. Таким чином, разом з підвищенням у спортсменів впевненості в успішності спортивної діяльності підвищився і оптимізувався загальний рівень впевненості в собі ($r = 0,78$ при $p < 0,05$).

Перспективним напрямом подальших наукових досліджень є вивчення психологічної готовності до змагань, впевненості в собі і психологічного ахисту від стресових впливів змагальної діяльності у представників різних дів спорту. Це дозволить встановити динаміку, істотні особливості та дмінні характеристики в прояві готовності до змагань, в залежності від еціалізації і рівня кваліфікації атлетів, з метою підвищення на підставі цих аних психологічного потенціалу спортсменів.

СПИСОК РОБИТ, ОПУБЛІКОВАНИХ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ:

1. Ляшенко В.Н. Феномен уверенности в себе в психологической ории личности / В.Н. Ляшенко // Педагогика, психология и медико – ологические проблемы физического воспитания и спорта : сб. науч. трудов / харьковская гос. акад. дизайна и искусств ; под ред. С.С. Ермакова. – Харьков, 005. – №2. – С. 78 – 82.
2. Ляшенко В.Н. Самооценка и ее влияние на уровень уверенности в бе в спортивной деятельности / В.Н. Ляшенко // Педагогика, психология и медико – биологические проблемы физического воспитания и спорта : сб. науч. удов / Харьковская гос. акад. дизайна и искусств ; под ред. С.С. Ермакова. – харьков, 2005. – №6. – С. 67 – 70.
3. Ляшенко В.Н. Самооценка личности спортсмена как фактор овыпнения эффективности деятельности / В.Н. Ляшенко // Спортивный вісник Іридніпров'я: зб. наук. праць. – Дніпропетровськ, 2006. – №2. – С. 31 – 33.
4. Ляшенко В.Н. Впевненість в собі як чинник оптимізації змагальної яльності (на прикладі легкоатлетів-стрибунів) / В.Н. Ляшенко // Молода ортивна наука України: зб. наук. праць. – Львів, 2006. – Вип. 10 : [у 4 т.]. - Т. – С. 149 - 153.
5. Толкунова И.В. Сравнительный анализ системы психологических щит у легкоатлетов, специализирующихся в прыжках с учетом половых азличий / Толкунова И.В., Ляшенко В.Н. // Физическая культура, спорт и доровье нации: сб. науч. трудов. – Винница, 2006. – Вып. 6 – С. 436 – 440. *особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні осліджень та формулюванні висновків.*
6. Ляшенко В.Н. Вивчення показників самооцінки у кваліфікованих егкоатлетів / В.Н. Ляшенко // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць. – Львів, 2007. – Вип. 10 : [у 4 т.]. – С. 360 - 365.
7. Ляшенко В.Н. Особенности психологической защиты у егкоатлетов различного уровня квалификации / В.Н. Ляшенко // Педагогіка, сихологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. аук. праць / Харківська держ. акад. дизайну і мистецтв ; за ред. С.С. Ермакова. харків, 2007 – № 3. – С. 77 – 79.
8. Ляшенко В.М. Порівняльний аналіз рівнів упевненості у валіфікованих легкоатлетів-стрибунів / Ляшенко В.М. // Теорія і методика зичного виховання і спорту. – 2007. – № 2. – С. 92 – 95.

9. Толкунова И.В. Структура психологічного захисту у легкоатлетів різної кваліфікації / И.В. Толкунова, В.Н. Ляшенко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – №3. – С. 109 – 112. *Особистий внесок здобувача полягає в узагальненні результатів педагогічних досліджень та описі їх особливостей.*

10. Толкунова И.В. Индивидуально – психологические различия квалифицированных легкоатлетов и их влияние на результативность соревновательной деятельности / И.В. Толкунова, В.Н. Ляшенко // Физическое воспитание студентов: сб. науч. трудов / Харьковская гос. акад. дизайна и искусств ; под ред. С.С. Ермакова. – Харьков, 2009. – №2. – С. 97 – 100. *Особистий внесок здобувача полягає в узагальненні результатів досліджень та формулюванні висновків.*

11. Толкунова И.В. Феномен уверенности как детерминанта деятельности спортсменов / И.В. Толкунова, В.Н. Ляшенко // IX Міжнародний науковий конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх», Київ, 20-23 верес. 2005р. : тези доповідей. – К. : Олімпійська література, 2005. – С. 200. *Здобувачем виявлена проблема дослідження та особливості перебігу феномену впевненості у спортсменів.*

12. Толкунова И. В. Особенности психологической защиты квалифицированных спортсменов – легкоатлетов / И. В. Толкунова. В. Н. Ляшенко // IX Міжнародний науковий конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх», Київ, 20-23 верес. 2005р. : тези доповідей. – К. : Олімпійська література, 2005. – С. 160. *Здобувачем узагальнено завдання та особливості психологічного захисту у легкоатлетів.*

АНОТАЦІЇ

Ляшенко В. М. Впевненість кваліфікованих спортсменів як детермінанта готовності до змагальної діяльності. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.01 – Олімпійський та професійний спорт. – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2009.

Дисертація присвячена проблемі впевненості в собі, обґрунтуванню її значення для підвищення психологічної готовності до змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів.

Експериментально встановлено рівні упевненості у собі та їх зв'язок з кваліфікацією спортсменів, показані індивідуально-психологічні особливості та їх вплив на результативність змагальної діяльності, виявлені особливості психологічного захисту спортсменів залежно від рівня кваліфікації та психологічної готовності до змагальної діяльності, розроблено психологічний тренінг, спрямований на розвиток та оптимізацію упевненості у собі та практичні рекомендації відносно підвищення упевненості у собі в процесі змагальної діяльності.

Аналіз результатів дослідження та інтерпретація даних формуючого експерименту свідчать про те, що підвищувати психологічну готовність

ожливо шляхом формування у спортсменів упевненості у собі, частково за допомогою розробленого нами психологічного тренінгу.

Ключові слова: змагальна діяльність, впевненість, психологічний захист, психологічний тренінг.

Ляшенко В. Н. Уверенность квалифицированных спортсменов как детерминанта готовности к соревновательной деятельности. – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по изическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.01 – Олимпийский и профессиональный спорт. – Национальный университет физического оспитания спорта Украины, Киев, 2009.

Диссертация посвящена проблеме уверенности в себе, обосновании ее начения для повышения психологической готовности к соревновательной еятельности.

Использованы методы исследований: анализ данных специальной итературы, психолого-педагогический эксперимент (констатирующий и формирующий), психологическое интервьюирование, психодиагностическое естирование, методы математической статистики. В исследованиях принимали участие квалифицированные спортсмены, специализирующиеся в легкоатлетических прыжках (прыжки в высоту, прыжки с шестом, прыжки в лину, тройной прыжок), которые на момент проведения эксперимента проходили обучение или спортивно-тренировочную подготовку в ышеуказанных заведениях. В констатирующем эксперименте приняли участие 35 квалифицированных спортсменов: КМС – кандидаты в мастера спорта (13 чел.); МС – мастера спорта (13 чел.); МСМК – мастера спорта международного класса (9 чел.). Возраст испытуемых 18-32 года.

Анализ данных специальной литературы, а также обобщение опыта едущих специалистов и наших наблюдений позволяет прийти к заключению о ом, что уверенность – это генерализированные позитивные оценки человеком собственных навыков и способностей (поведенческий репертуар) как достаточных для достижения субъективно важных целей и удовлетворения личностных потребностей. Наличие уверенности подразумевает принятие своих действий, решений и навыков как правильных и уместных, что является одним из факторов психологической готовности к соревновательной деятельности.

Теоретическое обоснование и разработка психологического тренинга для повышения и оптимизации уверенности в себе у квалифицированных спортсменов определило цель исследований.

В диссертации впервые рассмотрены особенности проявления уверенности у легкоатлетов-прыгунов разного уровня квалификации с учетом индивидуально-психологических различий; расширены научные знания о пнятии психологической защиты в спорте, ее проявление и взаимосвязь с овнем уверенности в себе у спортсменов на примере легкоатлетов-прыгунов; ополнены сведения о структуре психологической защиты у атлетов разного

уровня спортивного мастерства с учетом психологических свойств личности и результативности выступления на соревнованиях.

Расширены и обоснованы данные о влиянии индивидуально-психологических различий, уверенности и психологической защиты на психологическую готовность к соревновательной деятельности у квалифицированных спортсменов, предложена тренировочная программа, направленная на развитие и оптимизацию личностной уверенности в себе.

Анализ результатов исследования и интерпретация данных формирующего эксперимента свидетельствуют о том, что психологическую готовность к соревновательной деятельности можно успешно повышать путем формирования у спортсменов уверенности в себе, в частности с помощью разработанного нами психологического тренинга и практических рекомендаций.

Экспериментально установлены особенности уверенности в себе у квалифицированных спортсменов; показаны индивидуально-психологические характеристики легкоатлетов и их влияние на результативность выступлений; выявлены виды психологических защит, преобладающие у спортсменов в зависимости от уровня квалификации и готовности к соревнованиям; разработаны практические рекомендации, направленные на развитие и оптимизацию уверенности в себе в процессе соревновательной деятельности.

Результаты исследования были внедрены в практику подготовки квалифицированных спортсменов, специализирующихся в легкоатлетических прыжках, что подтверждается соответствующими актами внедрения.

Ключевые слова: соревновательная деятельность, уверенность, психологическая защита, психологический тренинг.

Lyashenko V. N. Confidence as a determinant of trained athletes ready for competition activity. – Manuscript.

Thesis for the scientific degree of Candidate of Science in Physical Education and Sport in specialty 24.00.01 – Olympic and Professional Sport. – National University of Physical Education and Sport of Ukraine, Kyiv, 2009.

Dissertation is devoted the problem of confidence in itself, to the ground of its value for the increase of psychological readiness to contention activity of skilled sportsmen.

The levels of confidence are experimentally set in itself, and their connection with qualification of sportsmen, rotined individually are psychological features and their influence on effectiveness of contention activity, found out the features of psychological defense of sportsmen depending on the level of qualification but psychological readiness to contention activity, the psychological training, directed on development and optimization of confidence in itself and practical recommendations in relation to the increase of confidence in itself in the process of contention activity is developed.

The analysis of research results and interpretation of information of forming experiment testify that to promote psychological readiness possibly by forming for the sportsmen of confidence in itself, partly by developed by us psychological training.

Key words: contention activity, confidence, psychological defense, psychological training.