

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І
СПОРТУ УКРАЇНИ

КАФЕДРА ІСТОРІЇ ТА ТЕОРІЇ ОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня магістра

за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

освітньою програмою «Олімпійський спорт і освіта»

на тему: Формування впевненості як фактора, що визначає психічну
готовність спортсменів до змагань

здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня
Онікієно М.В.

Науковий керівник: Гринь О.Р.,
професор кафедри психології і
педагогіки, канд. пед. наук

Рецензент: Толкунова І.В.,
доцент кафедри психології
і педагогіки, канд. пед. Наук

Рекомендовано до захисту
на засіданні кафедри
(пр. №4 від 7 грудня 2021р.)
В.о. зав.кафедри історії та
теорії олімпійського спорту:
Радченко Л.О., доцент,
канд. наук з фіз.вих. та спорту

Київ – 2022

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЕВНЕНОСТІ ЯК ФАКТОРУ ПСИХІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ДО ЗМАГАНЬ У СПОРТИВНИХ БАЛЬНИХ ТАНЦЯХ.....	6
1.1. Поняття про впевненість, її загальна характеристика та роль в успішності спортивної діяльності.....	6
1.2. Індивідуально-психологічні властивості та риси особистості, що визначають впевненість спортсмена.....	12
1.3. Взаємозв'язок рівня впевненості з успішністю спортивної діяльності	19
1.4. Особливості прояву і формування впевненості в ході підготовки до змагальної діяльності.....	22
Висновки до розділу 1.....	29
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	31
2.1. Методи дослідження.....	31
2.2. Організація дослідження.....	35
РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЕВНЕНОСТІ ЯК ФАКТОРУ ФОРМУВАННЯ ПСИХІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ДО ЗМАГАНЬ У СПОРТИВНИХ БАЛЬНИХ ТАНЦЯХ.....	36
3.1. Оцінка емоційної стійкості як критерій психологічної готовності спортсменів.....	36
3.2. Визначення рівня впевненості як фактору психічної готовності спортсменів до змагань.....	40
3.3. Дослідження впливу впевненості на рівень психічної готовності спортсменів до змагальної діяльності.....	42
Висновки до 3 розділу.....	45
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	46
ВИСНОВКИ.....	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	51

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасному світі спорт, як масове явище не стоїть на місці, і з процесом удосконалення людиною своїх можливостей підвищує вимоги, які пред'являються для людей, що займаються професійною спортивною діяльністю. Розвиток професійного спортивного середовища диктує для професійних спортсменів умови постійного підвищення навичок. У таких жорстких умовах безперервних тренувань і зростання вимог до спортсменів на змаганнях, потрібне проведення спеціальних психолого-педагогічних заходів, спрямованих на загальне поліпшення психологічного стану спортсменів готових показувати високі результати своєї діяльності.

Крім багатьох факторів, що пред'являються конкретними видами спорту, спортсменам потрібно приділяти особливу увагу розвитку психологічних якостей та постійно підвищувати рівень психологічної готовності до спортивних змагань.

Спортивні танці в даний час користуються великою популярністю серед всіх вікових категорій. Танцювальний спорт є дуже видовищним, яскравим та красивим. Це взаємозв'язок спорту та мистецтва. Проте за видимою легкістю виконання танцювальних фігур ховається величезне фізичне та психологічне напруження. Танцювальний спорт відноситься до складно-координаційних видів спорту, що означає постійне ускладнення рухової координації у виступах танцівників.

В даний час великі змагання проводяться в досить складних умовах спортивної боротьби, пов'язаної з високою конкуренцією, в рамках якої кожен із спортсменів має практично рівну фізичну та технічну підготовленість. Саме тому перемагають ті, які мають вищий рівень вольових, моральних та психічних якостей. Підтвердження тому можна знайти у спортивній практиці, коли дуже часто безперечні лідери

спортивного сезону через психологічний зрив не потрапляли до фіналу змагань, тоді як слабкіші спортсмени, мобілізуючи всі свої психічні сили, домагалися високих результатів на різноманітних чемпіонатах та змаганнях.

Гіпотеза дослідження. Внаслідок підвищення рівня впевненості спортсменів, як одного з провідних факторів, що визначають психічну готовність до змагань буде забезпечена можливість досягнення високих та стабільних результатів.

Мета дослідження – розкрити роль впевненості спортсмена як фактору, що визначає психічну готовність спортсменів до змагань у спортивних бальних танцях.

Для досягнення поставленої мети було визначено **завдання дослідження:**

1. На основі теоретичного аналізу та інтернет джерел вивчити психологічні детермінанти, що визначають рівень впевненості спортсменів різної кваліфікації в спортивних бальних танцях.
2. Встановити зв'язок впевненості з індивідуально-психологічними властивостями спортсменів, що спеціалізуються у спортивних бальних танцях.
3. Дослідити вплив впевненості на рівень психічної готовності спортсменів до змагальної діяльності.
4. Розробити практичні рекомендації, спрямовані на підвищення рівня впевненості як фактору психічної готовності спортсменів до змагань.

Об'єкт дослідження – процес формування психічної готовності в ході спеціальної психологічної підготовки спортсмена до змагань.

Предмет дослідження – особливості прояву впевненості спортсменів як одного з факторів психічної готовності до змагань.

Методи дослідження – аналіз та синтез науково-методичних джерел та інтернет ресурсів, психолого-педагогічне спостереження, методи психодіагностики та статистичні методи дослідження.

Теоретико-методологічна база дослідження ґрунтується на роботах Веселкіна С. О., Соронович І. М., Бойко О.В. [6], Гринь О. Р. [14; 15], Лисакова О. М. [32], Костюкевич В. М. [27; 28], Мудрик Ж. С., Добринського В. С., Деделюк Н. А. [36], А. В. Родіонова [42], П. А. Рудіка [45]. З-поміж критичної літератури ми, насамперед, посилаємося на дослідження психологічної готовності спортсменів: Войтенко С. М. [8], А. Ц. Пуні [40], Л. П. Сергієнко [46; 47] та ін.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що в ньому представлений ряд приватних спостережень і висновків, зроблених в результаті аналізу конкретного матеріалу. Також, вперше на новітньому матеріалі здійснено дослідження феномену впевненості в процесі формування готовності спортсменів бальних танців до змагань.

Теоретична значимість полягає в тому, що дане дослідження дає матеріал для подальшого теоретичного вивчення впевненості в спорті в процесі формування готовності спортсменів бальних танців до змагань, а також дає можливість відстежити основні тенденції розвитку впевненості для спортсменів спортивних бальних танців на сучасному етапі.

Практична значимість. Дослідження впевненості спортсменів у спортивних бальних танцях нададуть можливість визначення шляхів оптимізації психоемоційного стану та формування психічної готовності, що сприятиме досягненню стабільних змагальних результатів.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, практичних рекомендацій, висновків та списку використаних джерел. Основний текст магістерської кваліфікаційної роботи складає 56 сторінок та 59 використаних джерел.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЕВНЕНОСТІ ЯК ФАКТОРУ ПСИХІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ДО ЗМАГАНЬ У СПОРТИВНИХ БАЛЬНИХ ТАНЦЯХ

1.1. Поняття про впевненість та її загальна характеристика та роль в успішності спортивної діяльності

Впевненість у собі за всіх часів була синонімом успішності та лідерства. Наше століття – не виняток. Формування впевненості у собі має найважливіше значення для спортсмена.

Впевненість у собі – це переживання людиною своїх можливостей щодо життєвих завдань.

Впевненість спортсмена у собі – це позитивна оцінка своєї підготовленості (рівня розвитку фізичних та рухових якостей, знань, умінь та навичок) та готовності (психічного стану) у конкретній ситуації [29, с. 20].

Спортсмен, який упевнений у собі, максимально виявляє свої фізичні якості. Якщо спортсмен не впевнений у своїх силах, то у нього виникають надмірні емоційні переживання, підвищується напруга і знижується контроль над діяльністю. Відсутність впевненості у своїх силах проявляється:

- у формі пригніченості;
- у зниженні рівня концентрації уваги на процесі формування вольової готовності;
- у процесі формування сили мотивації досягнення успіху;
- у спрямованості свідомості не на досягнення успіху, а на уникнення невдачі [29, с. 24].

Дослідники приділяють впевненості спортсменів у собі велике значення, говорячи про те, що впевненість можна розглядати у двох планах:

- впевненість як ознака психіки. У цьому випадку вона обумовлена ситуацією, в яку потрапила людина, та її психічними властивостями (мотивами, волевими якостями, самооцінкою);
- впевненість як риса характеру. У цьому випадку вона обумовлена сформованим ставленням до свідомо поставлених значимих, життєво важливих цілей. Таке відношення формується на основі самооцінки та оцінки ймовірності досягнення мети. Впевненість у собі формується в результаті повторюваних успіхів та неодноразового переживання у зв'язку з ними стану впевненості [33, с. 41].

Впевненість у собі як риса характеру сприяє тому, що людина у скрутних умовах переживає впевненість в успіху як складову частину передробочого стану. Впевнені у собі й у своїх силах спортсмени частіше виявляють упевненість у перемозі і перед тими змаганнями, у яких беруть участь противники, які поступаються їм під силу. Впевненість в успішному завершенні головної на даний момент справи позитивно впливає не лише на успіх у цій справі, а й на інші види діяльності.

У спорті впевненість є очікуванням успіху та стимулює прояв наступних особливостей:

- позитивних емоцій (впевненість посилює позитивні емоції, впевнений спортсмен спокійний та розслаблений у критичних ситуаціях);
- концентрації уваги (думки впевненого спортсмена спрямовані на завдання, немає занепокоєння за результат діяльності та

того, як оцінять діяльність інші, немає хвилювання з приводу того, щоб уникнути невдачі);

- цілей (впевнені в собі люди ставлять перед собою високі цілі та активно працюють, щоб їх досягти, невпевнені люди не прагнуть досягти меж своїх можливостей);
- зусиль (впевненість підвищує зусилля, величину прикладених зусиль і наполегливість у досягненні мети, особливо це важливо для видів спорту, де наполегливість відіграє важливу роль);
- стратегії гри (впевнені спортсмени, як правило, грають, щоб перемогти, не бояться ризикувати і контролюють хід поєдинку на свою користь. Невпевнені у собі спортсмени намагаються не зробити помилку);
- рушійних сил (для впевнених спортсменів характерно, що вони ніколи не здаються, несприятливі ситуації стимулюють їхнє прагнення перемоги) [33, с. 45].

На думку фахівців, планомірне підвищення рівня спортивної майстерності сприяє збільшенню впевненості у собі [40, с. 42]. Таким чином, спорт може формувати в людини таку необхідну їй у житті, у будь-якому виді діяльності впевненість у собі, у своїх силах, позитивний емоційний фон, оптимізм як межу характеру. Але може формувати протилежні властивості.

На думку американських психологів Р. Уейнберга і Д. Гоулда спортивний результат підвищується зі збільшенням впевненості у собі [54, с. 122]. При цьому автори зазначають, що такий ефект спостерігається лише за оптимального рівня впевненості, подальше збільшення рівня впевненості призводить до зниження спортивного результату (*Рис. 1.1*).

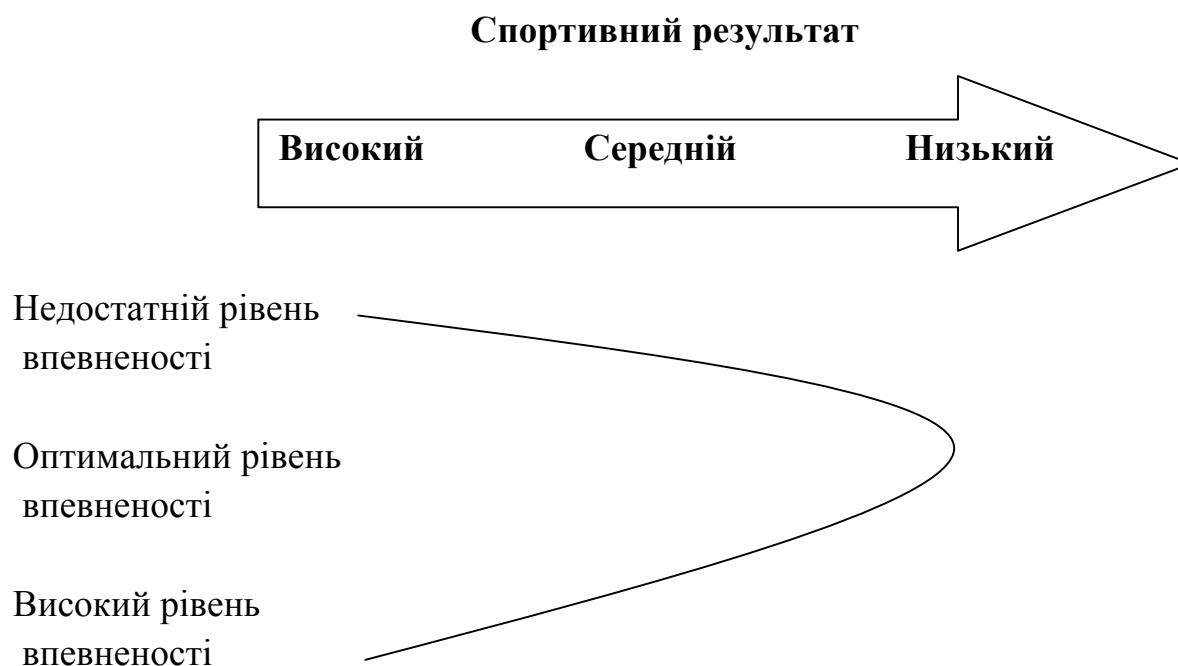


Рис. 1.1 Взаємозв'язок між рівнем впевненості та спортивними результатами (за У. С. Уейнбергом, Д. Гоулду)

Багато спортсменів, володіючи адекватними фізичними вміннями та навичками для досягнення успіху, характеризуються відсутністю впевненості у здатності демонструвати свої фізичні вміння та навички у критичних ситуаціях.

Протилежна ситуація – надмірна впевненість. Це призводить до того, що спортсмен вирішує, що йому не треба готуватися та докладати зусиль для виконання завдання.

Впевненість у собі спортсмена формується під впливом його успішних та неуспішних дій, ставлення до нього (віри в нього) тренера та інших близьких людей, рівня розвитку когнітивних здібностей (самоаналіз, планування, цілепокладання та ін.).

Не слід пускати процес формування впевненості у собі у спорті «на самоплив», доцільно організувати грамотне управління цим процесом. Одним із засобів формування впевненості у собі є соціально-психологічний тренінг [55, с. 203].

Соціально-психологічний тренінг (СПТ) – вид групової практичної психології, орієнтований на розвиток соціально-психологічної

компетентності. Соціально-психологічний тренінг у фізичній культурі та спорті – це організована психологом система занять із групами спортсменів (тренерів, батьків молодих спортсменів, спортивних менеджерів та інших) з розвитку навичок ефективного вирішення завдань спортивно-фізкультурної діяльності, спілкування та взаємодії [38, с. 155].

В даний час СПТ – один з методів активного навчання та психологічної корекції в процесі інтенсивної групової взаємодії. СПТ спрямовано підвищення компетентності у сфері спілкування. У процесі СПТ активність учня доповнюється рефлексією над своєю поведінкою та поведінкою інших учасників груп. Для такої рефлексії та саморефлексії у групі створюються максимально сприятливі умови [38, с. 156].

Психологічна підготовка спортсмена включає формування впевненості у власних силах. Здійснюється вона всіх етапах підготовки [38, с. 157]. У тренувальний період відбувається формування впевненості у собі у спортсмена за допомогою постановки мети та способів її досягнення. Для того, щоб спортсмен був упевнений у своїх силах і рівні підготовки, мета повинна бути досяжною і реальною. Тобто спортсмен разом з тренером реально оцінюють можливості спортсмена і на підставі цієї оцінки ставлять за мету. Наприклад, метою може бути не тільки зайняти призове місце, а й увійти до десятки найкращих спортсменів.

Далі розробляється план тренувальних заходів. Побудова плану складає підставі фізичної та психологічної готовності спортсмена. На цьому етапі виявляються «слабкі місця» спортсмена. Це необхідно не тільки для того, щоб подолати їх у процесі фізичної підготовки, але й для того, щоб змусити спортсмена повірити в те, що він може це зробити, тобто підвищити рівень впевненості у собі та своїх силах. Одним із сучасних методів фізичної підготовки спортсменів та підвищення рівня їх впевненості у собі є метод віртуальних тренувань [36, с. 25].

Методика віртуальних тренувань на думку Деледюк Н. [36, с. 28] дозволяє спортсмену опанувати важливі та базові рухи, осмислити їх у ході таких тренувань і вже не витратити час на їхнє обмірковування безпосередньо в процесі змагань. Таке оволодіння технікою та поведінкою у різних ситуаціях роблять спортсмена більш впевненим у собі та своїх силах.

Таким чином, віртуальне тренування являє собою поєднання уявлень та моделювання різноманітних ситуацій. Тим самим вона сприяє виробленню техніки поведінки у різних ситуаціях та підвищенню впевненості. Необхідно відзначити, що на даному етапі підготовки до змагань існує кілька факторів, що надають вплив на формування впевненості в собі та своїх силах.

Дані фактори можуть бути:

- Зовнішні фактори – поділяються на об'єктивні (незвичний клімат, погода тощо) та суб'єктивні (неадекватна реакція на зовнішні подразники) фактори.
- Внутрішні фактори – це переживання, які відчуває спортсмен. Наприклад, спортсмен подивився запис виступу свого суперника і вирішив, що він не може з ним конкурувати, оскільки поступається йому за силою та рівнем підготовки [36, с. 34].

Таким чином, спорт може сприяти як зниженню, так і підвищенню впевненості у собі в людини. Це почуття непостійно, ступінь його коливається у час кар'єри спортсмена і від успішності виступів, від цього, наскільки співвідносяться цілі, поставлені собі спортсменом, і частота і рівень їх досягнення. Тим не менш, спортсмени та їх тренери повинні вміти керувати цим почуттям не лише у тренувальному періоді, а й перед змаганнями та під час виступів.

1.2. Індивідуально-психологічні властивості та риси особистості, що визначають впевненість спортсмена

Бальні танці – парний вид спорту, де розділені функції чоловіка та жінки при досягненні єдиної мети – емоційного та показового виступу. Партнеркою репрезентується образ краси, яскравості, м'якості. Партнер бере на себе функцію лідера в парі і задає темп, водночас не втрачаючи своєї артистичності.

У спортивних танцях ефективність діяльності безпосередньо залежить і від рівня розвитку сенсомоторних та психічних якостей, таких як розвинене перемикання уваги, хороша рухова пам'ять, сформований соціальний інтелект, оперативне мислення тощо [32, с. 254].

Для розвитку уваги, м'язово-рухової чутливості тощо, у тренувальному процесі танцюристів використовується різне обладнання та тренажери, що реєструє різні параметри – час, простір, характер руху, зусилля тощо [32, с. 254].

Окрім того, спортивні танці є парним видом спорту. Взаємодія в них відбувається у вигляді співробітництва, узгодження потрібно не тільки в моториці танцю, а й у психології партнера та партнерки. Чіткість розподілу функцій та обов'язків танцюристів у тренувальній та змагальній діяльності визначає ступінь узгодженості та згуртованості пари [32, с. 255].

У танцювальному спорті відносини між партнерами втілюється у понятті діада – це, коли кожен відмовляється від самоконтролю та довіряє контроль іншому учаснику пари. Всі соціально-психологічні проблеми або переваги конкретної танцювальної пари безпосередньо впливають на підсумковий результат у змаганнях. Якщо між партнерами досягнуто порозуміння, довіра та здатність оперативно вирішувати або уникати гострих ситуацій, то з великою ймовірністю у такої пари буде простежуватися позитивна динаміка спортивного результату [32, с. 256].

Танцюристи повинні мати високий рівень розвитку емоційної витривалості, здатності зберігати чітке сприйняття різних компонентів руху при високих емоційних та фізичних навантаженнях. Для розвитку психічних процесів та функцій танцюристів використовують виконання різних вправ (фізичних, психологічних та інших) на фоні втоми, емоційного порушення, за умов дефіциту часу та обмеження простору, максимальних фізичних зусиль, в умовах моделювання спортивної діяльності [18, с. 30].

Значний вплив на успішність виступів на змаганнях надають особистісні характеристики танцюристів, які визначаються спортивною кваліфікацією, стажем занять, оцінкою умов змагальної діяльності, передстартовими станами – суб'єктивні умови.

Адекватна самооцінка є необхідною якістю спортивного характеру танцюриста, компонентом спортивної майстерності, важливою «внутрішньою» умовою досягнення спортивного результату [18, с. 31]. Формування адекватності самооцінки та самоконтролю, що відповідають реальним можливостям спортсмена, дійсному рівню його підготовленості, об'єктивним результатам його діяльності, відпрацювання відповідних умінь та навичок самооцінки в умовах тренувань та змагань дозволяє спортсменам підвищувати ефективність управління діяльністю в умовах змагальної боротьби.

Вважається, що здатність спортсменів-танцюристів до саморегуляції на мимовільному та довільному рівнях перед виходом на паркет – запорука високого результату [3].

До суб'єктивних умов досягнення високих спортивних результатів відноситься також мотивація танцюристів. У структурі мотивації спортсменів, які займаються танцями присутні такі види мотивів: досягнення успіху, моральні, відповідальності, престижу. Трапляються і незвичайні: естетичного самовираження, художнього втілення

демонстрованих танцювальних образів. Це результат того, що танцювальний спорт ототожнюється у свідомості самих танцюристів із хореографічним мистецтвом.

У загальній психологічній підготовленості танцюристів значне місце приділяється морально-вольовим якостям. Характерні риси для спортсменів-танцюристів – це хоробрість, відповідальність, впевненість у собі, дисципліна, бажання перемагати. Вольові якості удосконалюються в процесі подолання труднощів як об'єктивного, так і суб'єктивного характеру. Для подолання використовуються незвичайні для спортсменів вольові напруження.

Серед спортивних психологів прийнято розділяти якості за рівнем їх значимості у тому чи іншого виду спорту. Найчастіше їх ділять на загальні та основні. Перші стосуються всіх видів спортивної діяльності, другі визначають результативність у конкретному виді спорту. До загальних вольових якостей П. А. Рудік, Є. П. Щербаков віднесли цілеспрямованість, дисциплінованість та впевненість [45, с. 222; 54, с. 123]. А. Ц. Пуні та Б. М. Смирнов вважають загальною вольовою якістю лише цілеспрямованість [40, с. 30]. До основних вольових якостей Є. П. Щербаков відносить наполегливість, завзятість, витримку та самовладання, сміливість та рішучість, ініціативність та самостійність [54, с. 130].

Бальні танці – це специфічний вид діяльності. На розвиток психологічних особливостей особистості він надає особливий вплив завдяки лише властивим особливостям.

Головними з цих особливостей є:

1) змагальний характер спортивної боротьби, спрямованої на завоювання рекорду чи перемоги над супротивником;

2) максимальна напруга всіх фізичних та психічних сил спортсмена під час цієї боротьби, без чого не можна досягти рекордного результату;

3) систематичне, тривале, завзяте спортивне тренування, що вносить серйозні корективи у режим життя та побутові умови [42, с. 89].

Спортсмена бальних танців характеризують:

- всебічний фізичний розвиток, досягнутий на основі удосконалення у процесі спортивної діяльності життєво важливих фізіологічних функції організму;
- високий рівень загальної працездатності організму;
- видатна (порівняно зі звичайним середнім рівнем) здатність володіння власним тілом, що виражається у досконалості рухових навичок, умінь та супутніх їм здібностей – сили, витривалості, швидкості та координованості рухів;
- високо розвинені процеси відчуттів, особливо м'язово-рухових та зорових, а також процеси сприйняття; підвищена здатність помічати і виділяти суттєві для виконуваної діяльності моменти в навколишньому середовищі та у власних рухах та діях;
- здатність виконувати необхідні рухи за поданням дотриманням необхідної їх точності та ефективності;
- різнобічний розвиток процесів уваги – її обсягу, зосередження, розподілу, стійкості та тривалості, і у зв'язку з цим високий ступінь спостережливості та орієнтування у навколишньому середовищі;
- наочно дієве та оперативне мислення, безпосередньо виявляється у виконуваний діяльності та є важливим фактором її результативності;
- добре розвинена зорова та м'язово-рухова пам'ять.
- різнобічний розвиток емоційних сторін особистості; великий досвід переживання різних емоційних станів та почуттів,

пов'язаних з активними проявами особи; розвинена здатність керувати своїми емоційними станами;

- позитивні вольові сторони особистості, здатність до витрати максимальних вольових зусиль для досягнення необхідної мети; вміння швидко орієнтуватися та приймати правильні рішення у ситуаціях, які вимагають негайних активних дій;
- морально-вольові якості особистості: дисциплінованість, рішучість, сміливість, мужність, готовність до подолання великих об'єктивних та суб'єктивних труднощів;
- такі соціально-психологічні якості особистості, як товарищескість, почуття дружби та товариства, взаємодопомоги, чуйності та поваги до інших людей;
- здатність правильно оцінювати дії інших людей та свої власні події, вміння прогнозувати їх ефективність [41, с. 130].

Діяльність завжди пред'являє особи свої умови, не відповідаючи яким конкретна особистість не здатна виконувати цю діяльність успішно. Умови, у яких протікає боротьба за перемогу у сучасному спорті, що став повсюдно професійним, настільки різноманітні і складні, що домагатися високих і стабільних результатів здатна лиш всебічно підготовлена особистість (особа без слабких місць), що функціонує як система, що є унікальною.

На думку дослідника Мишко В., складових такої системи особи виявилось сім [35, с. 116]. Розглянемо їх стосовно спортсменів, які займаються бальними танцями.

1. Концентрація свідомо у нашій класифікації поставлена на перше місце, оскільки абсолютно сконцентрована особистість є обов'язковою умовою стабільно успішного функціонування «системи», наприклад у тому випадку, коли потрібно забезпечити стан концентрації організму на конкретний проміжок часу, на ті ж години танцювального турніру.

2. Установка-мотивація спортсменів, котрі займаються бальними танцями. Розуміється як якість особистості, що характеризує її націленість на обов'язкове досягнення успіху у діяльності та житті.

3. Професіоналізм. Професіоналізм щодо спортсменів вищої кваліфікації розуміється значно ширше, ніж професійне ставлення до справи та навантажень сучасного спорту, але і як вміння спортсмена протягом багатьох років вести професійний спосіб життя (імідж, поведінка, режим, харчування та ін.).

4. «Закритість» («замаскованість») – новий, що не зустрічається раніше у спеціальній літературі термін, сформульований у процесі багаторічного спостереження за поведінкою спортсменів, практично завжди не безпроблемно переживають факт публічності своєї діяльності, а ще більше життя.

5. «Ритуалізм» – також новий, пропонований термін, характеризує особистість спортсмена, який володіє сформованою та багаторазовою апробованою у процесі особистого «бойового» досвіду системою психологічного настрою на виконання діяльності, що забезпечує, зокрема, оптимальний передстартовий стан.

6. «Опірність» спортсменів, які займаються бальними танцями. Мається на увазі опірність до ворожого світу людини, в оточенні якого він живе; це природні інстинкти, і власні комплекси. А тому, хто в умовах ворожого світу ще й вибрав над відповідальну діяльність (а у спорті це жорстка конкуренція, закулісна боротьба, суддівство, ворожість опонентів, уболівальників, преси), необхідно сформувати (виховати) «опірність» як міцне особистісне ставлення, що захищає особу від негативного впливу.

7. Стабільність: спортсмени-чемпіони при масі відмінних характеристик виключно схожі в одному – вони стабільні у своїй основній діяльності, що виражається, перш за все, у тому, що ніколи не опускаються

нижче за певний рівень змагальної діяльності, прояві тих же якостей та техніко-тактичної майстерності.

Властивості особистості в танцювальному спорті полягають у значній різноманітності її видів та форм тренувань: фізичного, хореографічного, психофізіологічного, наприклад на тренування вестибулярного апарату (виконання віденського вальсу без добре натренованого вестибулярного апарату неможливо), психомоторної (відпрацювання всіх елементів та їх зв'язок у ритмі певного танцю), психологічної. Танцюристи проводять тренування самостійно (індивідуально або в парі), під керівництвом тренера (хореографа, психолога), і навіть у групі [28, с. 30].

Особливості докілья – це цілісна ситуація на турнірі, куди входить стан паркету (розмір, якість покриття), санітарно-гігієнічні норми (найчастіше змагання проходять у приміщеннях, не оснащених сучасною системою вентиляції повітря, з високими показниками гучності звуку); дистанція, що відокремлює спортсменів від уболівальників та суддів (у більшості залів ця невелика дистанція); специфічна система суддівства, що у танцювальному спорті ще не вийшла на достатній рівень об'єктивності; дизайн костюмів (може як підвищити самооцінку та впевненість танцюристів, так і навпаки) [28, с. 31].

Таким чином, у танцювальному спорті існують об'єктивні умови для формування у спортсменів психологічних якостей, які необхідні для успішності саме в даному виді спорту.

1.3. Взаємозв'язок рівня впевненості з успішністю спортивної діяльності

В даний час спорт досяг такого високого ступеня розвитку, що фізична, технічна та тактична підготовленість найсильніших спортсменів перебуває приблизно на одному рівні. Тому результат спортивних змагань підкреслюють багато фахівців такі як Куц О. С., Костюкевич В. М., Клименко В. В., Гринь О. Р. [30; 28; 25; 15] визначається значною мірою психологічними факторами. Розробка психологічних аспектів проблеми підготовки до змагань у спорті розпочала новий етап.

Психологічна підготовка – процес, спрямований створення у спортсменів стану психічної готовності до змагання. Це слід вважати предметом психологічної підготовки до змагань у спорті.

Широкі можливості застосування психологічних знань існують у галузі фізичного виховання та спорту. Психологія спорту вивчає закономірності психічної діяльності людей за умов тренувань та спортивних змагань. Об'єктами вивчення та практичної роботи спортивного психолога є спортсмени, тренери, процес їх взаємодії, спрямований на засвоєння спортивних умінь та підвищення спортивної майстерності.

Основні цілі визначення ролі психологічних факторів в спорті – вивчення психологічних закономірностей формування у спортсменів та команд спортивної майстерності та якостей, необхідних для участі у змаганнях, а також розробка психологічно обґрунтованих методів тренування та підготовки до змагань. Досягнення цих цілей передбачає вирішення наступних конкретних завдань [15, с. 147] :

1. Вивчення впливу спортивної діяльності на психіку спортсменів:

- психологічний аналіз змагань (загальний та конкретний з окремих видів спорту);

- виявлення характеру впливу змагань на спортсменів;
 - визначення вимог, що висуваються змаганнями до психіки спортсмена;
 - визначення (разом із представниками інших спортивних наук) сукупності моральних, волевих та інших психологічних якостей, необхідних спортсменам для успішного виступу на змаганнях;
 - психологічний аналіз умов тренувальної діяльності та спортивного побуту.
1. Розробка психологічних умов підвищення ефективності спортивних тренувань. Психологічні фактори покликані розкрити механізми та закономірності вдосконалення спортивної майстерності, шляхи формування спеціальних знань, умінь та навичок, а також умови, що забезпечують успішність колективних дій спортсменів.
 2. Розробка психологічних основ передзмагальної підготовки спортсменів. В даний час докорінно змінюються і зміст її, і характер. Для успішного виступу у змаганнях вже недостатньо високого рівня лише фізичної та тактичної підготовленості. Поряд із руховими сенсомоторними навичками та вміннями набувають значущості інтелектуальні навички, а також навички колективних дій. Тому в передзмагальній підготовці все більшу роль починають грати різні психічні процеси та стани. Зростає значення психологічних факторів і, як наслідок, психологічної підготовки спортсменів до участі у змаганнях.
 3. Вивчення соціально-психологічних явищ у спортивному колективі. Психологічні фактори допомагають вивчати особливості функціонування спортивних колективів та дає характеристику психологічним законам, що керують їх діяльністю.

Психологічна підготовка – один із найважливіших факторів, що забезпечують максимальну результативність змагальної діяльності спортсмена. У контексті максимальної психічної напруги змагальна діяльність, крім оптимальної фізичної, технічної, тактичної, вимагає психологічної підготовленості, що включає свідоме і ефективне управління власним психічним станом в екстремальних умовах змагань, самовиховання волі. Чим вище ранг змагання, тим більша значимість психологічної складової у підготовці спортсмена. За інших рівних умов та приблизно однаковому рівні професійної майстерності якісна психологічна підготовка є головним фактором, що дозволяє спортсмену максимально повно реалізувати усі потенційні можливості [21, с. 47].

Роль психологічних факторів в спорті стає все більш актуальною, оскільки резерви людської психіки – одна з надій на подальше підвищення спортивних досягнень та зниження тривалості термінів підготовки висококваліфікованих спортсменів.

Структура психологічної підготовленості спортсменів, що спеціалізуються у різних видах спорту, відрізняється різноманіттям та складністю, обумовлених особливостями конкретного виду спорту. Специфіка виду спорту, а також особливості окремих дисциплін у програмі того чи іншого виду спорту накладають суттєвий відбиток на вимоги до психіки спортсмена. Особливості кожного виду спорту, безумовно, визначають специфіку підготовки спортсмена.

1.4. Особливості прояву і формування впевненості в ході підготовки до змагальної діяльності

Виникнення фізичних вправ історично обумовлено прагненням людини задовольнити потребу в русі і, природно в розвитку фізичних аспектів. Запозичуючи на перших етапах свого розвитку рухові дії в галузі трудової та військової діяльності (біг, боротьба, метання, стрільба з лука, верхова їзда та ін.), спорт позбавляв ці дії їх трудового чи військово-прикладного значення: стаючи спортивними, вони починали виконуватися задля досягнення будь-яких зовнішніх цілей (виготовлення певного продукту праці, перемога над ворогом, видобуток дичини на полюванні), а заради почуття задоволення, яке випробовувалося при їх виконанні та супроводжувалося емоційною забарвленою свідомістю досконалості їх виконання [16, с. 30].

Основні види спортивної діяльності спортсменів, що займаються бальними танцями, завжди пов'язані з певними руховими діями – фізичними вправами. Їхньою відмінністю є спеціальна спрямованість на вирішення завдань фізичного виховання (розвиток та вдосконалення фізичних якостей людини). Одночасно фізичні вправи сприяють удосконаленню морально-вольових якостей особистості. У зв'язку з цим фізичні вправи стали спеціальним предметом психологічного дослідження та вивчення: без точного аналізу психологічних основ – фізичних вправ не можна розробити раціональні методи навчання та спортивного тренування [16, с. 32].

Спортивна діяльність – це завжди спеціальна діяльність у певному виді спорту. Спортивні якості, що виробляються у її процесі, залежить від особливостей цього виду спорту. Спортсмен у процесі свого тренування намагається насамперед розвинути ті якості, які необхідні для цього виду

спорту, а інші – розвиває тільки тому, оскільки вони є основою для успішної роботи його у своєму виді спорту [14, с. 28].

Таким чином, певна спортивна діяльність наводить, з однієї сторони, до утворення специфічних якостей та структур особистості, а з іншої – до досягнення високих спортивних результатів у цьому виді спорту чи спортивній дисципліні [14, с. 28].

Змагальна діяльність спортсменів, які займаються бальними танцями, є основним об'єктом досліджень у психології спорту та практичного застосування психологічних рекомендацій. Для того щоб спортсмен досягнув високих спортивних результатів, необхідно знати особливості того чи іншого виду спорту та спортивного амплуа відповідно до цього ті вимоги, які пред'являються до особи спортсмена, його психічним якостям та рівнем їх досконалості [12, с. 159].

Різні автори включають у структуру особистості спортсменів, що займаються бальними танцями, різноманітні компоненти. У спортивній психології найчастіше виділяють характер у всьому різноманітті його проявів, темперамент та здібності при провідній ролі такого компонента, як спрямованість.

Основна підготовчо-тренувальна діяльність спортсмена здійснюється в умовах спортивного тренування, що займаються бальними танцями. Вона є основною формою підготовки спортсмена, яка є спеціалізованим педагогічним процесом, побудований на системі вправ та спрямований на управління спортивним удосконаленням спортсмена, який зумовлює його готовність до досягнення найвищих результатів [7, с. 68].

Найважливішим компонентом у системі підготовки спортсменів, що займаються бальними танцями, є змагання, що виступають як мета, засіб та метод підготовки спортсмена. Змагання визначаються як спеціальна сфера, в якій провадиться діяльність спортсмена, що дозволяє об'єктивно

порівнювати певні його здібності та забезпечити їх максимальні прояви [7, с. 68].

У практиці спорту широко поширені поняття «спортивна діяльність» та «змагальна діяльність». Найчастіше їх вживають як синоніми, проте зміст та смислове значення кожного з них значно відрізняються одна від одної. Спортивна діяльність характерна для спорту як багатогранне суспільне явище, оскільки вона торкається різних сфер діяльності. Досягнення максимального результату неможливо без включення до сфери спорту великої кількості людей різних професій. Соціологи, лікарі, педагоги, фізіологи, інженери, спеціалісти з апарату управління, сфери мистецтва, матеріально-технічного забезпечення та багато інших забезпечують функціонування спорту країни. Причому діяльність цих людей визначається соціальними та економічними умовами життя суспільства [8, с. 55].

Спортивна діяльність є впорядкованою організацією діяльності щодо забезпечення максимального оздоровлення та вдосконалення людини в сфері спорту. Її основні принципи та форми визначаються соціальними умовами функціонування спорту у суспільстві.

Змагальна діяльність спортсменів, які займаються бальними танцями, по відношенню до офіційних змагань виступає у своєму абсолютному значенні як власне змагальна діяльність. І в цьому є специфічна рухова активність людини, що здійснюється, як правило, в умовах офіційних змагань на межі психічних і фізичних сил людини, кінцевою метою якої є встановлення суспільно значимих та особистих результатів [13, с. 49].

Власне змагальна діяльність спортсменів здійснюється у змаганнях. Змагання – важливий фактор пізнання людських можливостей та формування етичних взаємовідносин, а також форма спілкування між людьми чи групами людей. Кінцевим результатом змагальної діяльності є

спортивне досягнення, яке характеризується кількісним або якісним рівнем показників в спорті. Спортивне досягнення – це показник спортивної майстерності та здібностей спортсмена, виражений у конкретних результатах [13, с. 49].

Багато дослідників намагалися встановити взаємозв'язок між певними рисами характеру та успішністю змагальної діяльності спортсмена. В результаті дослідження факторів, що впливають на психологічну готовність до змагання спортсменів, які займаються різними видами спорту були виділені люди з високими показниками стійкості [11, с. 24].

Педагогічно значущі якості особистості високостійких спортсменів відрізняються від інших груп спортсменів. У високостійких вище, ніж у звичайних спортсменів: емоційна стійкість, колективізм, сумлінність, проникливість, самоконтроль, і нижче, ніж у звичайних спортсменів: агресивність, депресія, сексуальність, невротичність, безтурботність, підозрілість, почуття провини, самостійність, напруженість [10, с. 209].

Змагальна діяльність спортсменів, які займаються бальними танцями, суттєво відрізняється від тренувальної, так як змагання є досить важкою умовою для виконання фізичних вправ. Для одних спортсменів змагання є серйозне та важке випробування, для інших є природною діяльністю. Це певною мірою визначається такою властивістю особистості як змагальність [10, с. 210].

Вплив умов змагання на впевнену діяльність спортсмен має об'єктивну основу. Психічне напруження, що виникає в умовах змагання і являє собою емоційний фон, що зумовлює виникнення специфічного фізіологічного фону, що призводить до зрушень у діяльності функціональних систем організму, зокрема, до зміни чутливості рухового аналізатора, ефективності реалізації особливостей уваги та деяких інших

факторів, що надають суттєвий вплив на результативність змагальної діяльності спортсмена-танцюриста [3, с. 39].

Під час змагань у спортсмена-танцюриста виникає психічна напруга, що викликає тривалу рефлекторну напругу м'язових груп, насамперед антагоністів тих м'язів, які виконують найбільш важливі функції у змагальній діяльності. Для подолання опору спортсмену доводиться витратити додаткові зусилля, що призводять до нераціонального витрачання енергетичних ресурсів [3, с. 39].

Змагальна діяльність спортсменів, які займаються бальними танцями, мають суттєві відмінності від тренувальної діяльності, такі, що:

- змагання завжди значущі для спортсменів;
- публічність змагання, присутність глядачів надають діяльності нову властивість, що відрізняється від тренувальних занять;
- змагання є ситуацію з підвищеним ступенем невизначеності;
- протиборство суперника, який бажає виграти;
- суб'єктивність суддівства;
- ліміт часу для прийняття та виконання рішень [3, с. 40].

Результативність змагальної діяльності у певному ступені зумовлюється увагою спортсмена. У психології спорту розрізняють вузьку увагу, що характеризується повною зосередженістю на предметі, і широку, менш інтенсивну. У різні моменти спортивного змагання увага може бути спрямована на зовнішні об'єкти або на внутрішні відчуття чи думки.

У змагальній діяльності дуже яскраво виявляються емоції, що впливають на результативність діяльності спортсмена. Значення емоцій у спортивних змаганнях велике: вони є необхідною психічною умовою активної боротьби за результат. Без емоцій не може здійснюватися суперництво. Виникнення емоцій обумовлюється мотивацією спортсмена.

Результативність змагальної діяльності спортсменів, що займаються бальними танцями, багато в чому визначається психічною надійністю спортсмена. М. Х. Родіонова виділяє наступні її складові [43, с. 118]:

1) змагально-емоційна стійкість, що визначає адекватність емоційної оцінки ситуації та пропорційність емоційних реакцій у змаганнях;

2) саморегуляція, що виявляється у здібності довільно регулювати зрушення в емоційній, руховій та функціональній сферах;

3) мотиваційно-енергетичний компонент, що відбиває стан внутрішніх потреб, що сприяють більш повному прояву можливостей спортсмена;

4) стійкість щодо завад, що характеризує стійкість функціонального стану та рухових компонентів у ситуаціях різної напруженості.

Також варто визначити додаткові чинники, які можуть надавати несприятливий вплив на впевненість спортсмена. За дослідженнями Сергієнка Л. П. ними можуть бути [46, с. 67]:

- Значимість змагань. Вона визначається багатьма чинниками, але насамперед співвідношенням мети рівнем підготовленості спортсмена. Спортсмен відчуває напругу тим більше, чим менша ймовірність досягнення мети. Іншими словами, чим вища мета і чим нижчий рівень підготовленості, тим сильнішим буде передзмагальна напруга. Ці два фактори обумовлюють, так би мовити, абсолютну значущість змагань незалежно від їхнього рангу та складу учасників.
- Склад учасників змагань – фактор, що тісно пов'язаний з першим. Наявність сильних суперників підвищує їх значущість, висуває високі вимоги до наявності чи відсутності інформації про них. Оскільки невизначеність завжди викликає надмірну напругу, необхідно мати цілком конкретну інформацію про склад учасників. Але ця інформація має бути

не лише необхідною, а й достатньою. Найбільшої висоти напруга досягається у випадках, коли очікується гостра боротьба між рівними під силу спортсменами.

- Організація змагань. Урочисте відкриття, передзмагальні ритуали, регламент змагань, своєчасність стартів, об'єктивність суддівства, глядачі, їх поведінка та кількість можуть вплинути на динаміку передзмагальних та змагальних станів спортсменів, що визначається їх досвідом.
- Поведінка людей, що оточують спортсмена (і особливо тренера). Випадково кинуте необдумане слово, дратівливий тон, виразне хвилювання, метушливість, надмірна і невчасна мотивація (особливо з боку керівника), їдкі зауваження, залякування, завищені обіцянки, негативні оцінки, передчасне оголошення планованого результату – все це надає негативного впливу на впевненість спортсмена.

Таким чином, прийнято вважати, що спортивні бальні танці позитивно впливає на формування та розвиток впевненості танцівника. Зазначалося, що участь у спортивних змаганнях сприяє вихованню завзятості, цінних моральних та вольових якостей, мужності тощо.

Вплив умов змагання на результативність діяльності спортсмена має об'єктивну основу. Таким чином, поведінка спортсменів у ситуації тренування та змагань відчуває на собі значний вплив факторів психічної природи. Дані фактори здатні як посилити впевненість спортсмена, підвищити ефективність його діяльності, і навпаки, знизити її.

Висновки до розділу 1

1. Аналіз науково-методичних джерел досліджуваної проблеми свідчить про те, що впевненість є це позитивною оцінкою своєї підготовленості (рівня розвитку фізичних та рухових якостей, знань, умінь та навичок) та готовності (психічного стану) у конкретній ситуації. Спортсмен, який упевнений у собі, максимально виявляє свої фізичні якості. Якщо спортсмен не впевнений у своїх силах, то у нього виникають надмірні емоційні переживання, підвищується напруга і знижується контроль над діяльністю. Вона є індивідуальною якістю, котру можна вдосконалити, і це є дуже важливим нюансом в спортивній діяльності.

2. Результати вказують, що вагомий внесок у вивчення впевненості вносять стильові характеристики людини успішних та неуспішних дій, ставлення до неї (віри в нього) тренера та інших близьких людей, рівня розвитку когнітивних здібностей (самоаналіз, планування, цілепокладання та ін.), що дозволяє розширити уявлення про суб'єктні аспекти особистості. Багатьма авторами зазначається, що впевненість – суто індивідуальне явище, котре притаманне певній особистості. Суттєвими факторами, що визначають впевненість є сила нервової системи, типологічні властивості темпераменту (фундамент емоційної стійкості), установка й мотивація, рівень самооцінки та ін.

3. Формування впевненості є важливим явищем у спорті, як на початку сходження до висот обраного виду спорту, так і на його піці – у спорті вищих досягнень. Вона є фактором психічної готовності спортсменів до змагань, адже прояв впевненості – це здатність збереження внутрішнього балансу та показ особистісного максимуму спортсменом в умовах змагань, що в свою чергу є запорукою успішного виступу.

4. Важливим аспектом впевненості є особливості поведінки та типи регуляції власного стану спортсмена. Вони є механізмами емоційного та

раціонального регулювання людиною своєї поведінки та загального становища з метою оптимальної взаємодії з життєвими обставинами або їх перетворення відповідно до своїх намірів.

В той же час проблема дослідження впевненості як фактору психічної готовності спортсменів до змагань не є остаточно вирішеною, тому існує необхідність подальшого дослідження для отримання достовірних експериментальних даних.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

У дослідженні використано комплекс наступних методів: теоретичний аналіз науково-методичної, спеціальної літератури та інтернет ресурсів, збирання емпіричних даних шляхом психологічної діагностики, методи математичної статистики.

Теоретичний аналіз науково-методичної, спеціальної літератури та інтернет ресурсів допомогли визначити рівень наукових знань в сфері досліджуваного питання. Були прийняті до уваги дані результатів наукових досліджень та загальні відомості з дисциплін, що мають безпосереднє відношення до досліджуваного питання (психології, педагогіки, фізіології, тощо).

За допомогою **методів психодіагностики** було здійснено обстеження спортсменів щодо їх індивідуально-психологічних особливостей, зокрема з метою експериментального дослідження впевненості були використані наступні методики:

- 1) Педагогічне спостереження полягає у сприйнятті діяльності дітей, аналіз діяльності педагога. Сутність спостереження полягає у пізнанні педагогічного процесу. Спостереження може бути безпосереднім, опосередкованим, відкритим, прихованим. Воно спеціально організується, при цьому розробляється система фіксації фактів, що включає спостереження за діяльністю педагога і дитини. Педагогічне спостереження дозволяє в невимушеній, природній обстановці вивчити питання, що цікавлять. Враховуються параметри руху, функціонального стану організму, хронометраж окремих видів діяльності. Наприклад: вимірюються показники психофізичних якостей, фізичної підготовленості.

- 2) Метод експертних оцінок застосовується порівняння якихось параметрів об'єктів, що у одному «класі», однакової категорії, і належить до різновиду мозкового штурму.
- 3) Діагностика індивідуально-психологічних властивостей «EPQ» (Г. Айзенка, 1975). Дана методика допомагає визначити тип темпераменту, особливості прояву екстравертованості та інтровертованості, а також дослідити рівень психотизму й нейротизму в спортсменів, що спеціалізуються у бальних танцях. Діагностика надає можливість зрозуміти окремі індивідуально-психологічні властивості спортсменів, їх психофізичні резерви та особливості реагування.
- 4) Анкета самооцінки А234. Е. Розенберга [59] з 10 пунктів. Вона складається з позитивно й негативно сформульованих пунктів, які оцінюють самооцінку, впевненість та поточне ставлення до себе. Відповіді на запитання записуються за 4-бальною шкалою (повністю згоден = 3, згоден = 2, не згоден = 1 і зовсім не згоден = 0). Пункти 3, 5, 8, 9 і 10 оцінюються в зворотному порядку. П'ять пунктів сформульовані позитивно, а ще п'ять пунктів оцінюють негативні самооцінки. Загальна кількість балів може коливатися від 0 до 30.

Інструкція до тесту

Визначте, наскільки ви згодні або не згодні з наведеними нижче твердженнями щодо

використовуючи для цього таку шкалу:

- a) – повністю згоден;
- b) – згоден;
- c) – не згоден;
- d) – абсолютно не згоден.

Тест

1. Я відчуваю, що я гідна людина, принаймні не менш ніж інші.
2. Я завжди схильний почуватися невдахою.
3. Мені здається, у мене є низка хороших якостей.
4. Я здатний щось робити не гірше, ніж більшість.
5. Мені здається, що мені особливо нема чим пишатися.
6. Я до себе добре ставлюся.
7. Загалом я задоволений собою.
8. Мені хотілося б більше поважати себе.
9. Іноді я ясно відчуваю свою марність.
10. Іноді я думаю, що я в усьому поганий.

Таблиця 2.1. Особливості поведінки спортсменів з різним рівнем самооцінки

Самооцінка	Особливості поведінки	Відношення до помилок	
		Свої	Чужих
Адекватна (15-20 балів)	Активність, товарицькість, оптимізм	В цілому – адекватне: можуть засмутитись; свої намагаються виправити, чужим співчують	
Висока (20-25 балів)	Прагнення до успіху, впевненість в своїх силах	Частіше нададуть перевагу не виправити, а забути, не думати про них	Порівняно байдуже
Завищена (25-30 балів)	Зарозумілість, нетактовність, переоцінка своїх	Вважають випадковими, які викликані	Вважають закономірними

	можливостей	певними факторами (погане почуття, ставлення тренера та ін.)	
Низька (10-15 балів)	Невпевненість, підвищена тривожність, сором'язливість	Хвилюються, але не прагнуть їх виправити	Порівняно байдуже
Занижена (0-10 балів)	Пасивність, замкнутість, постійна недооцінка своїх можливостей та переоцінка чужих	Вважають їх закономірними, сприймають як дане	Оправдовують, вважають за випадковість

5) «Шкала впевненості танцюристів» на основі шкали самооцінки спортивних здібностей. За допомогою цієї шкали, де 0 – «абсолютно не розвинена», а 10 – «максимально можливий рівень розвитку» буде виміряно рівень впевненості спортсменів.

Методи математичної статистики використовувались для обробки та систематизації отриманих експериментальних даних.

- t-критерій Стьюдента – загальна назва класу методів статистичної перевірки гіпотез (статистичних критеріїв), заснованих на розподілі Стьюдента.
- Критерій Краскела-Уолліса призначений для перевірки рівності медіан кількох вибірок.

2.2. Організація дослідження

Дослідження з проблеми вивчення формування впевненості як фактора, що визначає психічну готовність спортсменів до змагань, проводилося протягом 01.10.2022 року до 20.10.2022 року в три етапи.

Перший етап – підготовчо-пошуковий

На цьому етапі вивчалася наукова та навчально-методична література з досліджуваної проблеми. Визначався загальний напрямок дослідження, підбиралися адекватні дослідженню методи, формувалася робоча гіпотеза, накопичувалися первинні матеріали для подальшого аналізу та узагальнення. Було визначено наукове завдання, його методологічні та теоретичні засади.

Другий етап – експериментально-аналітичний

Практичний період нашої експериментальної роботи тривав із 01.10.2022 року до 20.10.2022 року.

За цей час було проведено діагностику та отримано дані про особистісні особливості, що впливають на впевненість спортсменів у процесі підготовки до змагань. Для цього ми підібрали наступний пакет методик для доказу гіпотези: анкети самооцінки Розенберга, методикою «EPQ» Г. Айзенка, t-критерій Стьюдента та Критерій Краскела-Уолліса.

Третій етап – заключно-оцінний

Експериментальні дослідження проводились в умовах тренувальних занять та підготовки до змагань в клубі спортивно-бального танцю «Данс центр». В якості випробуваних були дослідженні 10 спортсменів, з них 3 2007 року народження, 2 – 2008 року, 4 – 2009 року та 1 – 2010 року. Серед них 5 чоловічої та 5 жіночої статті. Спортивна кваліфікація бальні танці.

РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЕВНЕНОСТІ ЯК ФАКТОРУ ФОРМУВАННЯ ПСИХІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ДО ЗМАГАНЬ У СПОРТИВНИХ БАЛЬНИХ ТАНЦЯХ

3.1. Оцінка емоційної стійкості як критерій психологічної готовності спортсменів

Для вивчення емоційної стійкості, що зумовлює рівень впевненості як фактору, що визначає психічну готовність спортсменів до змагань у бальних танцях було проведено дослідження за методикою «EPQ» Г. Айзенка. Отримані дані щодо типів темпераменту танцівників представлено на Рис 3.1.

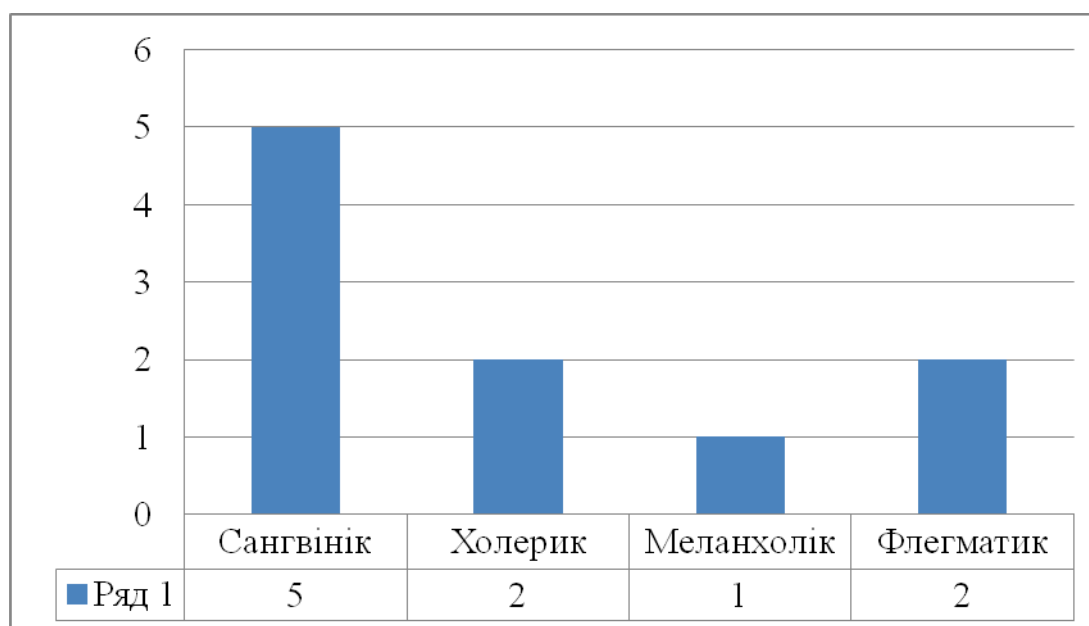


Рис. 3.1. Отримані дані щодо типів темпераменту танцівників

Аналіз даних свідчить, що в результаті визначення емоційних властивостей досліджуваних спортсменок найбільш представленим типом темпераменту є саме сангвінічний – 50 %.

Сангвінік – спортсмен цього типу темпераменту, нестійкий, імпульсивний, часто не до кінця бачить речі, схильний до мінливих вражень. Тому йому необхідно періодично вносити різноманітність в

тренувальний процес і змінювати мотивацію до занять спортом. Легко адаптується до нових умов тренувань нової команди завдяки тому, що має високий ступінь психологічної адаптації.

Холерик – схильний до різких змін настрою, запальний, енергійний. У важкій ситуації він втрачає контроль над своїми діями і мовою. Схвильовано реагує на критику, легко йде на конфлікт, нетерплячий, емоційно неврівноважений. Має схильність до ризику, часто невинувданого. Швидкість реакції висока, екстраверт. Легко регулює активність під час роботи. Починає роботу в швидкому темпі і швидко втомлюється. Танцювальна діяльність активна. Важко виконує монотонні рухи.

Флегматик повільний, жорсткий (ледь переходить з одного виду діяльність на іншу), ретельний. Повільно адаптується, важко переживає зміни партнерів по танцю. Перед змаганнями флегматик хоче за кілька днів ознайомитися з характеристиками приміщення, умовами роздягальні. Схильний до монотонних звичних дій. Відрізняється постійністю. Терпляче переносить труднощі, скаржиться рідко, може проявляти деяку млявість і байдужість до оточення; здатний працювати на фоні високої втоми без зниження інтенсивності праці.

Меланхолік – це єдиний тип темпераменту, який має слабку нервову систему. Дуже чутливий, його почуття глибокі та стійкі, що допомагає йому добре почуватися до свого партнера по танцю. Для меланхоліків характерні тривожність, невпевненість, підвищена плаксивість, низька активність, уповільнена швидкість реакції. Слабо сприймається новизна навчального чи тренувального процесу.

Ще одним критерієм, який характеризує емоційну стійкість спортсменів є визначення показників екстравертованості та інтровертованості спортсменів бальних танців, то отримані дані вказують на те, що 70 % є інтровертами, а 30 % екстравертами Табл. 3.1.

Таблиця 3.1 Особливості прояву індивідуально-психологічних властивостей у спортсменів, що спеціалізуються у спортивних бальних танцях

№ з/п	Індивідуально-психологічні властивості	К-ть опитаних	Показники, %
1.	Інтровертованість	7	70 %
2.	Екстравертованість	3	30 %
3.	Психотизм	2	20 %
4.	Нейротизм	8	80 %

Спортсменки з інтровертованим типом поведінки характеризуються тим, що зосереджені на власному суб'єктивному досвіді, а предмети та явища зовнішнього світу мають для них другорядне значення. Важко адаптуючись до реальності, вони утримуються від витрат енергії, тому часто вдаються до включення механізму психологічного захисту. Вразливі та чутливі до впливів середовища, вони найбільше турбуються про своє майбутнє, їм притаманні: відповідальність, любов до самоти, низька навіюваність і водночас обережність (особливо у висловленні своєї думки), недовірливість та страх перед сильним впливом Рис. 3.2.

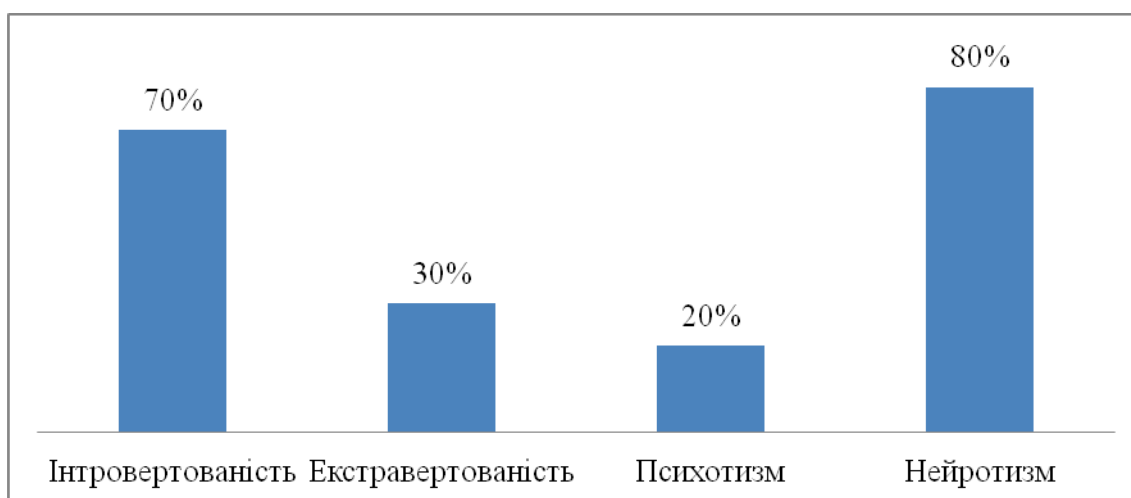


Рис. 3.2. визначення показників екстравертованості та інтровертованості спортсменів бальних танців

Спортсмени з екстравертованим типом поведінки характеризуються тим, що легко адаптуються до середовища, вміло використовують усі можливості для особистого пристосування до життя, звернені до оточуючого в світі, впевнені в собі та впливові. Вони не занурені в «особисті» проблеми, тому їхня поведінка зумовлена безпосередніми обставинами.

Результати дослідження отримані за шкалою психотизму вказують, що 20 % спортсменів характеризуються превалюванням показників психотизму (неадекватності) і мають схильність до асоціальної поведінки, тенденцію некоректності прояву емоційних реакцій, високою конфліктністю, неконтактністю, егоїстичністю та байдужістю. В той же час, спортсмени що мають низькі показники психотизму, характеризуються протилежними якостями. Результати проведеного дослідження свідчать, що 80% спортсменів демонструють значні показники за шкалою нейротизму Рис. 3.2.

Одночасно, емоційно стійкі спортсмени вирізняються здатністю зберігати організованість поведінки, ситуативну цілеспрямованість в звичайних та стресових ситуаціях. Їм характерні такі якості, як: зрілість, відмінна адаптація, відсутність напруженості та стурбованості, товариськість, а також схильність до лідерства.

Проте, виходячи з результатів дослідження, спортсмени мають досить високий показник нейротизму, себто емоційна нестабільність танцівників виражається в їх надмірній нервозності, поганій адаптації, схильності до швидкої зміни настрою, почутті провини та стурбованості, депресивних реакціях, розсіяності уваги та нестійкості в стресових умовах. В більшості випадків, спортсмени з високими показниками нейротизму часто є емоційними, імпульсивними, вразливими та схильними до дратівливості. Звісно, це негативно впливає на впевненість спортсменів та заважає їм проявити власний потенціал.

3.2. Визначення рівня впевненості як фактору психічної готовності спортсменів до змагань

Дослідження рівня впевненості спортсменів у бальних танцях напередодні змагань проводились із використанням методики анкети самооцінки А. Е. Розенберга, так як самооцінка є безпосередньо тим критерієм, який яскраво впливає на рівень впевненості у процесі тренувань.

Результати дослідження особистісної самооцінки вказано на Рис. 3.3.

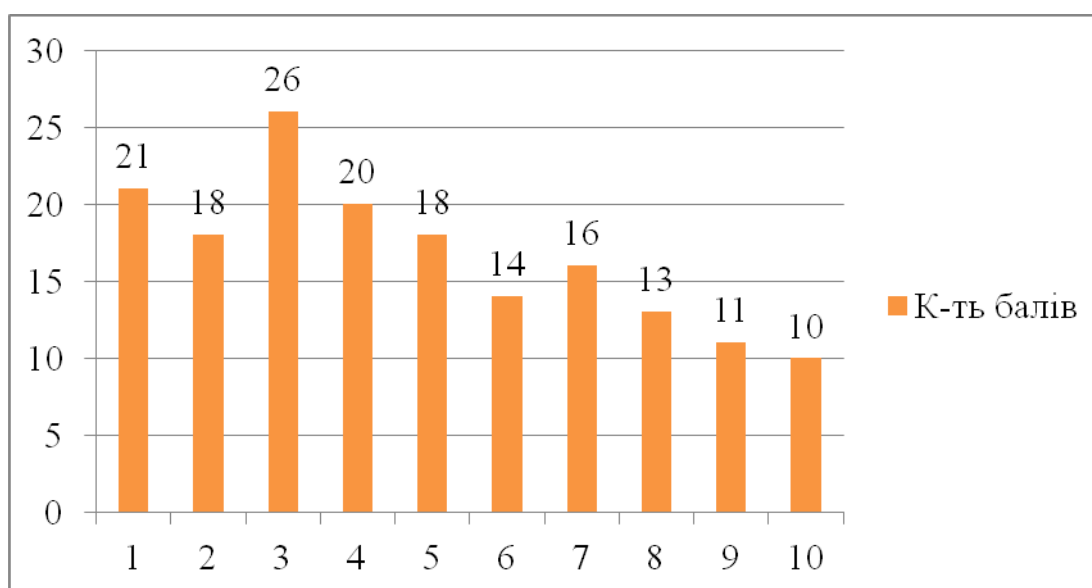


Рис. 3.3. Показники особистісної самооцінки спортсменів

Змістовне тлумачення результатів тестування проводиться на основі аналізу профілю самооцінки. Інтерпретація результатів.

Отже, з проведеного нами опитування за анкетною самооцінкою Розенберга можна зробити висновок, що один спортсмен має завищену самооцінку, один – високу, 4 – адекватну, 3 – занижену та лише 1 спортсмен має занижену самооцінку.

Самовпевненість спортсменів проявляється в впевненості та покладанні відповідальності на самих себе. В разі оптимально забезпеченої психологічної підготовки перевага високої самооцінки може мати тільки сприятливий вплив, адже в такому випадку спортсмени будуть

сконцентровані та зосереджені саме на власному стані та особливостях забезпечення успішності виступу. Проте при недостатній психологічній підготовленості в спортсменів може зростати рівень тривожності, через надмірну зверненість до самих себе та не рефлексивність із навколишніми обставинами, як результат рівень впевненості може значно знижуватись.

Перевага адекватної самовпевненості над низькою чи заниженою проявляється в достатньому зверненні до власного стану, проте більше спортсмени з низькою самооцінкою звертають увагу на обставини зовнішнього характеру, і, якщо психологічна підготовка має високий рівень, то ця зверненість буде йти їм лише на користь, а саме – можливість підмічати не тільки особливості власного стану, але й того, що можна змінити в процесі перебігу умов, що їх оточують.

3.3. Дослідження впливу впевненості на рівень психічної готовності спортсменів до змагальної діяльності

Для визначення впливу рівня впевненості на професійно важливі якості танцюристів нами було розроблено «Шкали впевненості танцюристів» на основі шкали самооцінки спортивних здібностей. За допомогою цієї шкали, де 0 – «абсолютно не розвинена», а 10 – «максимально можливий рівень розвитку» було виміряно рівень впевненості спортсменів.

Вивчення рівня впевненості танцюристів за допомогою t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок показало значні відмінності у впевненості залежно від статі (Таблиця 3.3.).

Як можна бачити з таблиці, у дівчат статистично-достовірно вища самооцінка відповідальності ($p = 0.010$), емоційності ($p = 0.037$), вміння увійти до образу ($p = 0.010$) та артистизму ($p = 0.046$).

Таблиця 3.3. Порівняльний аналіз впливу впевненості на рівень психічної готовності танцюристів у дівчат та юнаків (t-критерій Стьюдента)

Показник	Стать	Середнє	Стд. відхилення	T	P-рівень значення
Відповідальність	Дівчата	8,97	1,156	2,599	0,010
	Юнаки	8,42	1,1447		
Емоційність	Дівчата	7,74	2,019	2,104	0,037
	Юнаки	7,00	2,148		
Уміння увійти в образ	Дівчата	7,51	2,219	2,608	0,010
	Юнаки	6,49	2,470		
Артистизм	Дівчата	7,45	2,142	2,012	0,046

	Юнаки	6,68	2,487		
--	-------	------	-------	--	--

Значні результати порівняльного аналізу показників, що вивчаються за рівнем танцювальної майстерності, які визначають вплив рівня впевненості на професійно значимі якості танцюристів наведено у Таблиці 3.4.

Таблиця 3.4. Порівняльний аналіз показників впливу рівня впевненості на професійно значимі якості у танцюристів різної кваліфікації (Н-Краскала-Уоллеса)

Рівень майстерності	Середнє	Стд. відхилення	Н	Р-рівень значення
Техніка	Початківці	5,81	17,34	0,001
	Середній стаж	6,97		
	Професіонали	7,68		
Взаємодія з партнером	Початківці	7,19	7,43	0,024
	Середній стаж	7,95		
	Професіонали	8,55		

Ми спостерігаємо очевидні статистично-достовірні відмінності за рівнем танцювальної майстерності. Чим вищий клас спортсмена, то вища ефективність застосовуваних технік ($p < 0.001$), а також взаємодії з партнером ($p=0.024$).

Отримані раніше результати свідчать, що для танцюристів дуже важливі такі якості як музичність, пластичність, креативність та емоційність. Однак, вивчення впливу рівня впевненості на професійно значимі якості спортсменів-танцюристів, які займаються спортивними

бальними танцями, показало значну відмінність у рівні впевненості залежно від статі.

Жінки статистично значуще, ніж чоловіки, ставлять високі оцінки таким своїм професійним якостям, як артистизм, вміння увійти до образу, емоційність та відповідальність. Цей зв'язок можна пояснити тим, що партнерки багато в чому відповідають за образ пари, вони повинні вміти його створювати. Ці критерії оцінки дуже важливі для суддів, оскільки багато в чому кожен танець – це акторська гра, де партнери грають свої ролі. Безперечно, партнер теж відіграє важливу роль у створенні іміджу та образу пари, але він відповідає більше за технічну складову танцю, за просторове розташування пари. Високу оцінку відповідальності партнерок можна пояснити особливостями процесу змагання у спортивних бальних танцях.

Всі оцінки дуже важливі, так як результати по кожному танцю впливають на підсумковий результат, чи пройде пара далі чи ні. При цьому є лише одна спроба, у фіналі пари танцюють з мінімальною перервою між танцями, а суддівство проходить у закритій формі, тому танцюристи можуть дізнатися свій результат лише після кінця туру. У таких умовах ціна помилки є великою, тому спортсменкам допомагає висока відповідальність.

Висновки до 3 розділу

1. Аналіз результатів дослідження індивідуально-психологічних властивостей та темпераменту спортсменів з бальних танців надав змогу визначити, що серед досліджуваних спортсменів найбільш представленим типом темпераменту є саме сангвінічний – 50 %. Холеричний тип складає 20 %, а меланхолічний тип – 10 %, та флегматичний тип – 20 %. В ході досліджень було відзначено, що 70 % танцівників є інтровертами, а 30 % екстравертами. Результати за шкалою психотизму отримали – 20 % спортсменів, а за шкалою нейротизму – 80 %.

2. Виходячи з отриманих результатів аналізу рівня самооцінки за методом анкетування Розенберга, було виявлено, що один спортсмен має завищену самооцінку, один – високу, 4 – адекватну, 3 – занижену та лише 1 спортсмен має занижену самооцінку.

3. Для визначення впливу рівня впевненості на професійно важливі якості танцюристів нами було розроблено «Шкали впевненості танцюристів» на основі шкали самооцінки спортивних здібностей. Вивчення рівня впевненості танцюристів за допомогою t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок показало значні відмінності у впевненості залежно від статі, так дівчата є більш впевненими у відповідальності, емоційності, вмінні увійти до образу та артистизмі.

4. Значні результати порівняльного аналізу показників, що вивчаються за рівнем танцювальної майстерності, які визначають вплив рівня впевненості на професійно значимі якості танцюристів показав, що чим вищий клас спортсмена, то вища ефективність застосовуваних технік, а також взаємодії з партнером.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

В результаті проведеного дослідження дозволили розробити практичні рекомендації спрямовані на підвищення рівня впевненості спортсменів було здійснено дослідження психологічних детермінант впевненості спортсменів на основі оцінки: індивідуально-психологічних властивостей, особливостей самооцінки, особливостей темпераменту, рівню впливу впевненості на професійні якості.

З вище викладеного можна дійти висновку, що формування адекватної самооцінки грає значну роль як для особистісного розвитку молоді, так і для удосконалення професійного майстерності молодих спортсменів і підвищення їхньої результативності на змаганнях. У процесі формування самооцінки юних спортсменів мають брати участь тренери та батьки. Умовами формування адекватної самооцінки є використання різних психологічних ігор та прийомів, методи психологічної діагностики, самоконтроль спортсмена, правильна постановка довгострокових та короткострокових цілей та завдань різного рівня складності тренером, інтерес та підтримка з боку батьків.

Фактичний матеріал дослідження дозволяє рекомендувати наступне для тренерів, які працюють з танцівниками:

- формування змагальної цілепокладання у спортсменів з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей їх психічного стану;
- забезпечення оптимального рівня мотивації до успіху та підвищення впевненості спортсменів;
- раннє розпізнавання та коригування рівня впевненості спортсменів;

- систематична робота на тренінгах для підвищення рівня впевненості за допомогою психологічних тренінгів та спеціальних психологічних вправ;
- створення та підтримання позитивного та стимулюючого емоційного фону під час тренувань та в процесі підготовки до змагань.

Отримані результати можливо буде використовувати при підготовці танцюристів до змагань та у процесі тренувань, як допомога тренерам в отриманні інформації про психологічний аспект підготовки танцюристів, який має містити відомості про вплив впевненості на професійно важливі якості.

Важливо, щоб тренери розуміли, що рівень впевненості відрізняється у жінок та чоловіків, що необхідно орієнтуватися як на рівень спортсмена, а й у танцювальний стаж.

Формування та підтримка на оптимальному рівні впевненість бальних танцівників, сприяє підвищенню ефективності їх змагальної діяльності.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичних джерел досліджуваної проблеми свідчить про те, що впевненість є це позитивною оцінкою своєї підготовленості (рівня розвитку фізичних та рухових якостей, знань, умінь та навичок) та готовності (психічного стану) у конкретній ситуації. Спортсмен, який упевнений у собі, максимально виявляє свої фізичні якості. Якщо спортсмен не впевнений у своїх силах, то у нього виникають надмірні емоційні переживання, підвищується напруга і знижується контроль над діяльністю. Вона є індивідуальною якістю, котру можна вдосконалити, і це є дуже важливим нюансом в спортивній діяльності.

2. Формування впевненості є важливим явищем у спорті, як на початку сходження до висот обраного виду спорту, так і на його піці – у спорті вищих досягнень. Вона є фактором психічної готовності спортсменів до змагань, адже прояв впевненості – це здатність збереження внутрішнього балансу та показ особистісного максимуму спортсменом в умовах змагань, що в свою чергу є запорукою успішного виступу.

3. Проблема дослідження впевненості як фактору психічної готовності спортсменів до змагань не є остаточно вирішеною, тому існує необхідність подальшого дослідження для отримання достовірних експериментальних даних.

4. Аналіз результатів дослідження індивідуально-психологічних властивостей та темпераменту спортсменів з бальних танців надав змогу визначити, що серед досліджуваних спортсменів найбільш представленим типом темпераменту є саме сангвінічний – 50 %. Холеричний тип складає 20 %, а меланхолічний тип – 10 %, та флегматичний тип – 20 %. Можна стверджувати, що відповідний тип темпераменту визначається різною силою впевненості, специфічною психологічною властивістю. Спортсмени з психологічними властивостями характерними для сангвінічного типу

нестійкими, імпульсивними, часто не до кінця бачать речі, схильні до мінливих вражень. Холерик – схильний до різких змін настрою, запальний, енергійний. У важкій ситуації він втрачає контроль над своїми діями і мовою. Схвильовано реагує на критику, легко йде на конфлікт, нетерплячий, емоційно неврівноважений. Має схильність до ризику, часто невинуватого. Для флегматичного спортсмена характерно повільність, (ледь переходить з одного виду діяльність на іншу), ретельність. Меланхолік – це єдиний тип темпераменту, який має слабку нервову систему. Дуже чутливий, його почуття глибокі та стійкі, що допомагає йому добре почуватися до свого партнера по танцю.

5. В ході досліджень було відзначено, що 70 % танцівників є інтровертами, а 30 % екстравертами. Результати за шкалою психотизму отримали – 20 % спортсменів, а за шкалою нейротизму – 80 %. емоційно стійкі спортсмени вирізняються здатністю зберігати організованість поведінки, ситуативну цілеспрямованість в звичайних та стресових ситуаціях. Їм характерні такі якості, як: зрілість, відмінна адаптація, відсутність напруженості та стурбованості, товарицькість, а також схильність до лідерства.

6. В ході дослідження було виявлено, що спортсмени мають доволі значні розбіжності у рівні самооцінки: один спортсмен має завищену самооцінку, один – високу, 4 – адекватну, 3 – занижену та лише 1 спортсмен має занижену самооцінку. Самовпевненість спортсменів проявляється в впевненості та покладанні відповідальності на самих себе. В разі оптимально забезпеченої психологічної підготовки перевага високої самооцінки може мати тільки сприятливий вплив, адже в такому випадку спортсмени будуть сконцентровані та зосереджені саме на власному стані та особливостях забезпечення успішності виступу. Проте при недостатній психологічній підготовленості в спортсменів може зростати рівень тривожності, через надмірну зверненість до самих себе та не

рефлекторність із навколишніми обставинами, як результат рівень впевненості може значно знижуватись.

7. Для визначення впливу рівня впевненості на професійно важливі якості танцюристів нами було розроблено «Шкали впевненості танцюристів» на основі шкали самооцінки спортивних здібностей. Вивчення рівня впевненості танцюристів за допомогою t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок показало значні відмінності у впевненості залежно від статі, так дівчата є більш впевненими у відповідальності, емоційності, вмінні увійти до образу та артистизмі.

8. Проведене дослідження довело, що існує необхідність подальшого вивчення впевненості як одного з важливих критеріїв успішності змагальної діяльності танцюристів.

Отримані раніше результати свідчать, що для танцюристів дуже важливі такі якості як музичність, пластичність, креативність та емоційність. Однак, вивчення впливу рівня впевненості на професійно значимі якості спортсменів-танцюристів, які займаються спортивними бальними танцями, показало значну відмінність у рівні впевненості залежно від статі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабушкин Г. Д. Оперативная диагностика предстартовой психической готовности спортсмена / Научные труды СибГУФК. Омск, 2006. С. 77-80.
2. Безверхня Г. В. Психологія фізичного виховання. Умань, 2013. 42 с.
3. Бубнова С. С. Ценностные ориентации личности как многомерная нелинейная система // Психологический журнал, 2013. № 5. С. 38-44.
4. Вдовиченко А. В. «Особливості копінг-поведінки особистості у життєвих та професійних ситуаціях» // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету (серія «Психологічні науки»), 2013. с. 17-20.
5. Вейнберг Р. С. Психологія спорту : навч. вид. Київ : Олімп. літ., 2001. 116 с.
6. Великий психологічний словник / за ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зінченко. М., 2004. 457 с.
7. Веселкіна С. О., Соронович І. М., Бойко О.В. Вдосконалення фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменів у спортивних танцях шляхом застосування сучасних фітнес технологі. Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XIII Міжнародної конференції молодих вчених. 16 травня 2020 року. К., 2020. С. 68.
8. Войтенко С. М. Розвиток наукових уявлень про спільну спортивну діяльність: феноменологія, структура, регуляція. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. 2013. Вип. 26 (1). С. 55–65.
9. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого і юнацького спорту. Київ: Олімпійська література, 2008.
10. Вяткин Б. А. Интегральная индивидуальность человека в спорте: познание, проявление, развитие. Пермь, 2009. 238 с.

11. Гавердовский Ю. К. Психограмма технико-эстетических видов спорта в контексте обучения спортивным упражнениям / Спортивный психолог. 2007. № 2. С. 24-26.
12. Гогунев Е. Н. Психология физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2003. 288 с.
13. Горбенко О. В, Лисенко А. О. Методика суддівства танцювальних пар на різних етапах технічного вдосконалення. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2020. 5(125). 49-53.
14. Гринь О. Р. Напрямки розробки системи психологічного забезпечення та супроводу підготовки спортсменів як проблема психології спорту. Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. 2015. 28-32.
15. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів : навч. посіб. Київ : Олімпій. літ., 2015. 276 с.
16. Гуменюк Н. П., Клименко В. В. Психология физического воспитания и спорта. К.: Вища школа, 2005.
17. Джамгаров Т. Т. Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений / В сб. Психология и современный спорт. М.: ФиС, 2002.
18. Долбишева Н. Г, Кидонь В. В. Закономірності взаємозв'язку рівня технічної, фізичної підготовленості та функціонального стану спортсменок, які займаються бальними танцями. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2017. 4(23). 30-35.
19. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика. Київ: Олімпійська література, 2009. 280 с.
20. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2008. 352 с.

21. Келлер В. С. Некоторые психологические и тактические особенности соревновательной деятельности спортсменов / Теория и практика физической культуры, 2002. № 6. С. 47-48.
22. Кириленко Т. С. Психологія переживання травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. К.: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2014. 135 с.
23. Киселев О. Я. Победы! Размышления и советы психолога спорта. М.: Спорт-АкадемПресс, 2002. 147 с.
24. Киселев Ю. Я. Психологическая готовность спортсмена: пути и средства достижения. М.: Советский спорт, 2009. 276 с.
25. Клименко В. В. Психологія спорту: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: МАУП, 2006. 432 с.
26. Коробейніков Г. В. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті. Львів : ЛДУФК, 2013. 312 с.
27. Костюкевич В. М. Теоретические и методические основы моделирования тренировочного процесса спортсменов игровых видов спорта : дис. ... д-ра наук по физ. воспитанию и спорту : 24.00.01. Винница, 2011. 637 с.
28. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія / В.М. Костюкевич, Є.П. Врублевський, Т.В. Вознюк та ін.; за ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: «Планер», 2017. 191 с.
29. Курилкин А. И. Самооценка личности спортсмена как фактор готовности к соревновательной деятельности: автореф. дис. ... канд. педагогических наук. М., 2017. 210 с.
30. Куц О. С. Технології удосконалення фізичної підготовленості студентів ВНЗ. Вінниця : Ландо ЛТД, 2013. 39 с.

31. Лалаян А. А. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям / Психология / под общ. ред. П. А. Рудика. М.: ФиС, 1974. С. 459-511.
32. Лысакова А. Н. Психологические особенности спортивно-танцевальной деятельности / Вестник Университета, 2014. № 2. С. 254-257.
33. Ляшенко В. М., Іванько В.В., Морозова С.М. Самооцінка особистості спортсмена як фактор підвищення ефективності спортивної діяльності. 2018.
34. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки: учебное пособие для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2007. 271 с.
35. Мишко В. В. Взаємозалежність прояву когнітивних функцій та спортивної успішності у юних танцюристів. Health, sport, rehabilitation. 2018. 116-119.
36. Мудрик Ж.С., Добринський В. С., Деделюк Н.А. Теорія спорту : Методичні рекомендації. Луцьк: СНУ ім. Лесі Українки, 2018. 90 с.
37. Нурисламов С. В. Эмоции и их место в системном подходе психологической подготовки спортсмена / Материалы международной научной конференции по вопросам состояния и перспективам развития медицины в спорте высших достижений «СпортМед-2009». М., 2009. С.188-190.
38. Осадець М. Психологічна підготовка особистості в спорті / Нова педагогічна думка. Чернівці, 2014. № 4. С. 155-157.
39. Пітин М. Теоретична підготовка в спорті: монографія. Л. : ЛДУФК, 2015. 372с.
40. Пуни А. Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте. М.: ФиС, 2017. 88 с.

41. Путинцева Е. В. Начальная подготовка в спортивных танцах: учебное пособие. Омск: Издательство СиГУФК, 2010. 148 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277363> (дата звернення: 27.10.2022).
42. Родионов А. В. Практическая психология физической культуры и спорта. Махачкала: Юпитер, 2012. 386 с.
43. Родионова М. Х. Психологическое сопровождение в профессиональном спорте / Образование, воспитание, спорт: традиции и инновации: материалы 2-й городской научно-практической конференции. М.: Прометей МПГУ, 2010. С. 118-123.
44. Рубштейн Н. В. Что нужно знать, чтобы стать первым. Психология танцевального спорта. М., 2002. 138 с.
45. Рудик П. А. Психология: учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2017. 457 с.
46. Сергієнко Л. П. Практикум з психології спорту : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фізич. виховання і спорту. Харків : ОВС, 2008. 256 с.
47. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія і практика. У 2 кн. Книга 1. Теоретичні основи спортивного відбору: Підручник. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2009. 672 с.
48. Соронович І. М. Обґрунтування спрямованості тренувального процесу на розвиток витривалості кваліфікованих спортсменів у спортивному танці. Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету ім. Л. Українки, 2012. 54-59.
49. Спесивих О. Детермінанти успішності пар у спортивному танці. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2012. 119-121.
50. Спесивих О., Воронова В. Професійно значущі особистісні якості як основа відбору та прогнозування успішності спортсменів у

спортивних танцях. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2017. 86-9.

51. Стишенок И. В. Тренинг уверенности в себе: развитие и реализация новых возможностей. СПб.: Речь, 2006. С. 10-12.
52. Теорія і методика фізичної культури: підручник / за ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. М. : Радянський спорт, 2007.
53. Тракалюк Т. О, Єременко О. А. Особливості вдосконалення фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів у спортивних танцях на етапі спеціалізованої базової підготовки. Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2016. 16–20.
54. Уэйнберг У. С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. Киев, 2001. 204 с.
55. Федик О. В. Психологія спорту: матеріали для самопідготовки до семінарських занять для студентів спеціальності «Психологія». Івано-Франківськ: Інін, 2013. 226 с.
56. Щербаков Е. П. Функциональная структура воли. Омск, 2000. 325 с.
57. Bläsing B, Puttke M, Schack T. The neurocognition of dance: Mind, movement and motor skills. Routledge; 2018.
58. Carron A. V. Cohesion and performance in sport: A Meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2002. Vol. 24, N 2, 1. P. 68–188.
59. Rosenberg M. *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.