

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ І ПЕДАГОГІКИ

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на здобуття освітнього ступеня магістра  
за спеціальністю «Психологія спорту»,  
освітньою програмою «Олімпійський спорт і освіта»

на тему: **«ВПЕВНЕНІСТЬ ЯК КОМПОНЕНТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ  
ГОТОВНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ ДО ЗМАГАНЬ (НА  
ПРИКЛАДІ СПОРТИВНОГО ПЛАВАННЯ)»**

здобувача вищої освіти  
другого (магістерського) рівня  
Борщ Д.А.

Науковий керівник: Толкунова І.В., професор  
кафедри психології і педагогіки, канд.пед.наук

Рецензент: Ковальчук В.І. доцент кафедри  
психології і педагогіки, канд н.фіз.вих і с

Рекомендовано до захисту на засіданні  
кафедри (протокол № 6 від 11.12.2023 р.)

Завідувач кафедри: Радченко Л.О.

---

(підпис)

**Київ - 2023**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП .....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1 ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВПЕВНЕНОСТІ ЯК ДЕТЕРМІНАНТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ СУБ'ЄКТІВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ .....</b>	<b>8</b>
1.1. Вплив психологічної готовності на змагальний результат у багаторічній підготовці спортсменів .....	8
1.2. Основні підходи вивчення впевненості в собі та її місце в процесі підготовки плавців різної кваліфікації .....	14
1.3. Особливості психологічної підготовки кваліфікованих плавців до змагань.....	19
Висновки до першого розділу .....	25
<b>РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....</b>	<b>27</b>
2.1. Методи дослідження .....	27
2.1.1. Теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури та джерел мережі інтернет .....	27
2.1.2. Аналіз змагальної діяльності плавців .....	28
2.1.3. Методи математичної статистики .....	28
2.2. Організація дослідження .....	29
<b>РОЗДІЛ 3 ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РІВНЯ ВПЕВНЕНОСТІ НА ПСИХОЛОГІЧНУ ГОТОВНІСТЬ ДО УЧАСТІ У ЗМАГАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ У КВАЛІФІКОВАНИХ ПЛАВЦІВ.....</b>	<b>31</b>
3.1. Вплив окремих властивостей особистості, психічних станів, самооцінки та психологічного захисту з результативністю виступу плавців на змаганнях.....	31

3.2. Обґрунтування ефективності використання програми психологічного тренінгу, спрямованої на формування впевненості .....	36
Висновки до розділу 3 .....	43
<b>АНАЛІЗ ТА ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....</b>	<b>45</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>49</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Проблема співвідношення впевненості суб'єкта з його діяльністю набуває дедалі більшої наукової та практичної значущості [31, 35, 37]. Механізми впевненості включені в процеси ухвалення рішення, дослідження яких стоїть у центрі уваги зарубіжної та вітчизняної науки. Нині сучасні технології спортивної підготовки в плаванні окреслюють збільшені запити до продуктивності у таких діяльностях як тренувальна та змагальна у кваліфікованих спортсменів. Техніка плавання ставить високі вимоги до тонких механізмів керування рухами, спричиняючи значне виснаження центральної нервової системи, тому важливо зазначити, що на стартах, де від уміння плавця мати повний контроль над своїми рухами, діями та поведінкою в умовах максимального рівня фізичного та психічного напруження визначається результат, вагому роль відіграє впевненість у власному результаті. Рівень впевненості має високий вплив на результативність спортивної діяльності спортсменів-плавців [36].

Низка авторів, які займались досконалим вивченням тренувального процесу спортсменів перед змаганнями (Рудик П.А.; Гагаєва Г.М.; Пуні А.Ц.; Чернікова О.А.; Полянничко Е.Н.; Ахметов Р.Ф.) зазначають, що в змагальному періоді вона спрямована на формування мобілізаційної готовності. Варто зазначити що готовність спортсмена-плавця складається з таких компонентів як: 1)функціонального, 2)фізичного, 3)технічного, 4)психологічного, 5)тактичного. Але необхідно зазначити, що на сьогоднішній день психологічна складова досліджена менш за все, при тому, що саме вона має вирішальне значення у кінцевому результаті спортсмена-плавця. Неодноразово при зборі інформації у кваліфікованих спортсменів щодо найголовніших проблем, які виникають у тренувальному процесі та на

змаганнях – виділяється саме психологічний аспект, рівень впевненості та психологічної готовності.

Актуальність цієї проблеми пов'язана з необхідністю вдосконалення індивідуалізації підготовки спортсменів-плавців і підвищення ефективності тренувань шляхом впливу на механізми впевненості в собі, що є складовою процесів ухвалення рішень і планування досягнення визначених завдань, виправлення активності спортсмена-плавця для досягнення прийнятних рішень за умови врахування значущих внутрішніх і зовнішніх умов ведення змагальної боротьби, а й виявляється в тому, як плавець оцінює результати своєї спортивної діяльності, а саме: як він оцінює свої сили [32].

Вивченням проблеми впевненості у своїх силах, як компонента психологічної підготовки, що дає змогу визначати результативність змагальної діяльності, займалися Вейнберг Р. С, Гоулд Д., Палайма В.В., та ін. Проте вивчення та розгляд науково-методичних джерел та практика свідчать про те, що впевненість можна розглядати як комплексну характеристику, яка містить у собі емоційні, когнітивні, поведінкові та інші компоненти. Це дає змогу суттєво розширити уявлення про значення впевненості для плавців, які спеціалізуються у стрибках, та її вплив на стан психологічної готовності до змагань (В.В. Медведєв, О.В. Родіонов, 2004; Н.А. Худадєв, А.Ц. Пуни, 1979).

Аналіз спортивної діяльності плавців свідчить про те, що кожному спортсменові, залежно від його індивідуальних, гендерних, вікових та інших особливостей, відгукується одна зі стратегій поведінки в процесі змагальної діяльності. Однак часто у ключових змаганнях струбованість спортсменів може набувати характер стресу і проявлятися в нерозсудливій поведінці. Враховуючи це можна прийти до висновку, що впевненість, як частина психологічної

готовності кваліфікованих плавців чинить істотний вплив на успішність змагальної діяльності.

**Мета роботи** – розібрати впевненість, як чинник, що визначає психологічну готовність кваліфікованих спортсменів-плавців до змагань.

**Завдання дослідження :**

- Виконати аналітичний розгляд науково-методичної літератури та Інтернет джерел з теми дослідження.
- Опрацювати інформацію зі спеціальної літератури з вивчення чинника впевненості, як компонента психологічної готовності до змагальної діяльності.
- Висвітлити особливості прояву впевненості у плаців кваліфікації: КМС, МС, МСМК в процесі мезо і макро циклів.
- Визначити проблеми вираженості психологічного захисту в прояві впевненості у кваліфікованих плавців
- Дати обґрунтування результативності використання психологічного тренінгу, направлено на утвоєння впевненості у кваліфікованих плаців.
- Скласти теоретичні та практичні рекомендації, в тому числі для тренерського складу, задля покращення ступеня впевненості в собі під час психологічного нагляду підготовки плаців.

**Об'єкт дослідження** - підготовленість плавця до участі у змаганнях.

**Предмет дослідження** - особливості прояву впевненості у кваліфікованих плавців у процесі змагань, як складової частини психологічної готовності плавців.

## **Методи досліджень:**

- Аналіз теоретичного матеріалу та підведення підсумків з даних наукових та методичних джерел, а також з онлайн-ресурсів.
- Констатувальний експеримент із використанням психологічного інтерв'ювання та методів психодіагностики.
- Педагогічне спостереження.
- Формувальний експеримент.

**Наукова новизна роботи** заснована на взаємозв'язку та впливі прояву впевненості у плавців різного рівня кваліфікації, залежно від індивідуально-психологічних відмінностей; уперше проведені дослідження з вивчення психологічного захисту у плавців кваліфікації: КМС, МС, МСМК зі зваженням психологічних властивостей спортсмена-плавця та результату виступу на змаганнях; доповнено наукові знання щодо поняття психологічного захисту у спорті, його прояву та взаємозв'язку з упевненістю у кваліфікованих плавців; розширено й обґрунтовано дані про

**Практична значимість** отриманих результатів досліджень заключається у створенні програми психологічного тренінгу, спрямованого на формування у плаців упевненості у своїх силах, можливостях та результатах з метою покращення рівня психологічної готовності до змагальної діяльності.

Застосування комплексу, що базується на наукових основах, практичних рекомендацій і застосування психологічного тренінгу дають змогу значно впливати на особистість плавця, здійснюючи персональний метод і спосіб до його підготовки.

**Структура і обсяг роботи** кваліфікаційна робота представлена на 52 сторінці загального тексту. 3 розділів, висновків, списку використаної

літератури. Сумарна кількість джерел складає 47, з них 7 іноземних. Робота містить 1 таблиці та 5 рисунків.

# РОЗДІЛ 1

## ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВПЕВНЕНOSTІ ЯК ДЕТЕРМІНАНТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ СУБ'ЄКТІВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

В останні роки підвищилась зацікавленість фахівців до аналізу поведінкової діяльності спортсмена у змагальній діяльності [2, 3]. Перелік авторів вважають, що важливо досліджувати змагальну діяльність спортсмена тому, що це дозволяє зробити більш вагомий внесок у його підготовку до досягнення вищих результатів, ніж підхід до спорту через дослідження тренувального процесу, ба більше аналіз спортивної діяльності з позиції останнього дає уявлення про розчленованість вищої майстерності на окремі сторони його підготовленості, у той час як всі ці компоненти носять інтегральний характер [7].

### **1.1. Вплив психологічної готовності на прогноз змагального результату у багаторічній підготовці спортсменів**

Головна мета вивчення напруженої тренувальної та змагальної діяльності спортсмена полягає у виявленні організації внутрішньої структури, а також засобів і методів досягнення найвищих результатів.

Метод системного підходу в управлінні тренувальним процесом передбачає використання теорії систем вивчення складних об'єктів. Керування процесом тренування спортсменів-плавців вищої кваліфікації відображає динамічний комплекс з великою різноманітністю складових її елементів. Оцінка системи проводиться шляхом дослідження ролі окремих частин та їх взаємодій. Оптимальне керування підсистемою досягається шляхом аналізу індивідуальних реакцій організму в цілому на впливи, які враховуються у

тренувальному процесі, а також особливостей адаптаційних процесів відповідних функціональних систем. Системна єдність у спортивному тренуванні базується на двох ключових компонентах. [1,15]:

- на спеціальній організації даного процесу з необхідним інформаційним забезпеченням та програмуванням тренувальних параметрів;
- на реалізації специфічної діяльності спортсменів із властивими їй закономірностями.

Для досягнення цього у спортивній практиці важливо використовувати основні принципи оперативного управління. Термін "оперативне управління" означає форму управління, в якій відхилення від проміжних цілей вчасно виправляються за допомогою коригуючих впливів. У порівнянні зі стратегічним управлінням, спрямованим на досягнення кінцевої мети, оперативне управління володіє значною гнучкістю для реагування на динаміку процесу на рівні мікро- та мезоциклів тренування. [13].

Більшість молодих чемпіонів, коли вони старіють, сповільнюють темпи покращення своїх результатів і починають відставати від тих, чиї досягнення спочатку були скромнішими. У топ 100 найкращих плавців США для дорослих потрапляє лише 3% з аналогічного топу спортсменів у віці 10 років та молодших[9]. Частково ці втрати пояснюються форсуванням підготовки талановитих молодих спортсменів, що впливає на їх впевненість. Вони зарано починають тренуватися разом із старшими, освоюючи надмірні обсяги високо інтенсивного плавання, що свідчить про психологічне перенапруження юних спортсменів [11, 16].

Але також не можна надмірно затягувати процес виходу спортсменів на міжнародний рівень, бо будуть пропущені сенситивні періоди розвитку провідних фізичних якостей. Визначення оптимальних діапазонів темпів розвитку можна здійснити, аналізуючи спортивні життєписи спортсменів, які виступали на рівні Олімпійських ігор. [42, 43].

Досягнення високих результатів є невід'ємною частиною професійного спорту. Організована система різноманітних спортивних змагань виступає як одна з ключових і унікальних рис спорту в цілому. Кожен спортсмен докладає безліч зусиль, щоб досягти найкращого результату та перевершити суперників. Однак не завжди під час того чи іншого змагання спортсмену вдається реалізувати свої можливості. Існує низка факторів, що впливають на динаміку спортивних досягнень. Їх прийнято поділяти на три групи: науково-технічний прогрес, індивідуальні та соціально-економічні чинники [41, 44].

Науково-технічний прогрес як чинник динаміки спортивних досягнень насамперед відбивається в ефективності системи підготовки спортсменів. Вона включає сучасну методику тренувань, використання сучасних технічних пристроїв та застосування високоякісного інвентарю, обладнання, взуття, одягу, захисних пристроїв та тренажерів. Значну роль у тренувальному процесі відіграють засоби та методи відновлення спортсменів після високих тренувальних та змагальних навантажень, а також прийоми підвищення їхньої спортивної працездатності.

До індивідуальних факторів відносять індивідуальну обдарованість спортсмена та ступінь його психологічної підготовленості до того чи іншого спортивного досягнення, а також рівень впевненості в собі.

Група соціально-економічних факторів включає розмах спортивного руху та забезпечення його кадрами, а також соціальні умови розвитку спортивного руху та його економічне забезпечення [40].

Щодо тенденцій, то сучасний спорт характеризується постійним зростанням спортивних досягнень (оновленням світових та олімпійських рекордів тощо), до чого спортсменам потрібно бути психологічно готовим. При цьому в кожному виді спорту спостерігається різна динаміка розвитку, яка залежить від цілого ряду різних факторів (удосконалення методів тренувань, розробка та впровадження нового спортивного інвентарю тощо).

Науковці, тренери і спортсмени завжди виявляють інтерес до передбачення майбутніх спортивних досягнень в конкретному виді спорту, будь то найближче чи віддалене майбутнє. Це зрозуміло, оскільки стратегія і тактика відбору та підготовки майбутніх аспірантів на світові та олімпійські медалі значною мірою залежать від передбачуваних спортивних результатів через 2, 4, 8, 12 років та навіть більший період. Розвиток рівня спортивних досягнень можна прогнозувати майже у всіх видах спорту. Прийнято вважати, що у видах спорту з результатами, що об'єктивно вимірюються, отриманими в відносно постійних зовнішніх умовах (легка атлетика, плавання, важка атлетика та ін), це можна зробити дуже легко.

Процес розробки прогнозів у спорті передбачає сукупність певних операцій. Видно, що послідовність даних операцій спрямовано вибір методів і прийомів прогнозування, дозволяють розробити модель об'єкта прогнозування.

У кожному конкретному випадку вибір методів прогнозування спортивних результатів залежить від мети прогнозу, часу, який розробляється прогноз, специфіки виду спорту, достовірності і повноти вихідної інформації [3, 5].

Спеціалісти зазначають, що «обережний прогнозист (а при прогнозуванні необхідно бути обережним і про помилки пам'ятати значно довше, ніж про успіхи) зважає всі методи, що є в його розпорядженні, так само як майстровий оглядає свою скриньку з інструментами для того, щоб скористатися тим із них, який найбільше відповідає даним обставинам».

За оцінками зарубіжних та вітчизняних систематиків прогностики, нині вже налічується понад 150 методів прогнозування [47]. Правда, при цьому вони стверджують, що кількість базових методів прогностики, які в тих чи інших варіантах повторюються в інших методах, набагато менше.

У літературі є багато класифікаційних схем методів прогнозування за ступенем формалізації всі методи прогнозування поділяє на інтуїтивні (або експертні оцінки) і формалізовані (або фактографічні).

В залежності від загальних принципів, інтуїтивні методи прогнозування розділяються на дві категорії: індивідуальні експертні оцінки та колективні експертні оцінки. Класифікація формалізованих методів включає групи екстраполяційних, системно-структурних, асоціативних методів та методів використання передбачувальної інформації.

Безумовно, не всі існуючі в прогностиці методи прийнятні у спорті і мають практичну цінність для прогнозування спортивних вищих досягнень.

В даний час широке поширення при прогнозуванні спортивних результатів та співвідношення сил на Олімпійських іграх, чемпіонатах світу, Європи, надійності виступу спортсменів у відповідальних змаганнях, результату конкретних матчів, зустрічей набули методи експертних оцінок. З їх допомогою розроблено цілу низку прогнозів світових рекордів у деяких видах спорту. Як експертів залучаються досвідчені теоретики та практики в даній галузі пізнання.

Існують дві форми роботи з експертами: індивідуальна та групова. За індивідуальної форми прогноз розробляється тренером, вченим незалежно від інших фахівців. І тут для отримання прогнозної інформації використовують такі методи: метод інтерв'ю, аналітичні доповідні записки, написання сценарію. При груповій (колективній) формі роботи прогноз розробляється фахівцями шляхом обміну думками (усно чи письмово, очно чи заочно) про прогнозований об'єкт. До складу методів колективних експертних оцінок входять анкетування, методи комісій, мозкових атак (колективної генерації ідей), метод Делфі [14].

Як ми зазначали вище, зародження та використання методів прогнозування спортивних досягнень пов'язують з ім'ям американського вченого А.Є. Кенеллі. Він першим зацікавився цим питанням, проаналізувавши

та передбачивши рекорди у легкоатлетичному бігу. І в наступні роки вченими та тренерами робилися спроби передбачити рівень світових та олімпійських рекордів у спорті. Число досліджень у цій галузі значно зросло на початку 70-х років. З цього моменту як у нас у країні, так і за кордоном стали систематично розроблятися і публікуватися прогнози спортивних вищих досягнень [12]:

- співвідношення (індивідуальні, командні та за комплексом видів) сил;
- прогнози виступів основних претендентів на загальнокомандну перемогу днями олімпійської програми;
- прогнози результатів переможців та призерів Олімпійських ігор.

Прогнозування спортивних вищих досягнень у видах спорту, що мають метричну систему вимірювань, незважаючи на простоту, є досить складною і недостатньо вивченою проблемою, хоча їй і присвячено багато публікацій. Причиною цього є висока невизначеність у динаміці зростання результатів в окремих спортивних дисциплінах та зумовленість їх розвитку безліччю факторів, зокрема психологічній підготовці, вплив яких не завжди можливо встановити та формалізувати.

Оцінюючи в цілому позитивно прогнози світових досягнень та результатів переможців та призерів Олімпійських ігор, виконані в останні три десятиліття, ми повинні відзначити, що в більшості випадків вони виявилися нереальними. Їхнім авторам не вдалося уникнути грубих помилок та прорахунків у передбаченні майбутніх спортивних вищих досягнень [9].

Проведена подальша верифікація прогнозів підтвердила, що точність, або відповідність між передбачуваними та фактичними результатами, залежить від психологічної готовності, специфіки конкретної спортивної дисципліни та характеру динаміки підйому світових та олімпійських рекордів (прямолінійного, стрибкоподібного, криволінійного), статі спортсменів, тривалості передісторії (ретроспекції), на основі якої робиться прогноз, і прогнозованого періоду - періоду попередження. Також це залежить від

обраних методів прогнозування та наявності інформації про прискорюючі та стримуючі фактори, що впливають на розвиток найвищих спортивних досягнень.

Змагальні результати спортсменів у багаторічній підготовці можуть значно покращитися завдяки правильній психологічній готовності. Тренування в цьому напрямі, використання психологічних методів і психологічних консультацій може допомогти спортсменам досягати своїх спортивних цілей і підвищувати їхній професійний рівень.

## **1.2. Основні підходи вивчення впевненості в собі та її місце в процесі підготовки плавців різної кваліфікації**

Проблема змагальної діяльності у сучасному спорті є однією з найактуальніших. При цьому отримання вичерпного обсягу інформації про протиборство спортсменів в даний час все ще неможливо. Це зумовлено тим, що сама людина як унікальне явище природи та суспільства є найскладнішою науковою загадкою, що особливо яскраво проявляється в екстремальних, конфліктних умовах діяльності, зокрема, у спортивних єдиноборствах.

Змагання, змагальна діяльність є атрибутами спорту, метою та засобом спортивної підготовки. Саме в процесі змагань як своєї моделі діяльності в екстремальних умовах виявляються максимальні можливості та приховані резерви людини [18, 19].

В даний час принцип первинності змагань і вторинності тренування отримав загальне визнання, і поняття «змагання» в теорії спорту, теорії спортивних змагань та спортивної рекордології сприймається як одне з вихідних. У структурі змагальної діяльності спортсменів виділяють такі елементи: сприйняття середовища, поведінка супротивників та партнерів, динаміка власного стану; аналіз отриманої інформації в порівнянні з колишнім

досвідом та метою змагань; вибір на цій підставі уявного рішення; його здійснення у відповідних рухових процесах.

Особливості структури змагальної діяльності у плаванні, що впливають із функціональної структури діяльності спортсмена та визначають її специфіку, є [21]:

1. Технічна складність та вишуканість дій: плавання включає в себе велику кількість різних технічних аспектів, таких як обрання стилю, виконання поворотів та старту. Кожен з цих аспектів вимагає від спортсмена вишуканих та досконалих дій.

2. Висока ступінь фізичної підготовки: плавання - це вид спорту, який потребує від спортсмена високого рівня фізичної витривалості, силової підготовки та координації рухів. Функціональна структура діяльності спортсмена обумовлює необхідність відповідної фізичної підготовки для успіху в плаванні.

3. Ментальна концентрація та стратегія: під час змагань у плаванні спортсменам потрібно зберігати ментальну концентрацію, відстежувати свої рухи та виконувати стратегію гонки. Це особливо важливо на великих відстанях.

4. Контроль над диханням: дихання грає важливу роль у плаванні. Спортсмени повинні вміло керувати своїм диханням, адаптуючи його до стилю та темпу гонки. Це вимагає спеціальної техніки дихання та контролю над ним.

5. Конкуренція та взаємодія з іншими спортсменами: у плаванні спортсмени змагаються не лише з часом, але й з іншими спортсменами в басейні. Вони повинні бути готові до конкуренції та вміло взаємодіяти з іншими під час гонки.

6. Стрес і психологічний тиск: змагальна діяльність у плаванні може викликати стрес та психологічний тиск, особливо на важливих змаганнях.

Спортсмени повинні розвивати психологічну міцність та вміти керувати своїми емоціями під час змагань.

7. Обладнання та інфраструктура: плавання вимагає доступу до спеціалізованих басейнів та обладнання, що може впливати на доступність цього виду спорту для багатьох спортсменів.

Вивчення впевненості в собі у спорті є важливою галуззю психологічних і спортивних досліджень. Основні підходи до вивчення впевненості в собі у спорті охоплюють такі підходи:

1. Психологічний підхід:

- Самовизначеність: цей підхід стосується того, наскільки спортсмени відчують себе компетентними і впевненими у своїх спортивних навичках. Дослідники досліджують, як внутрішні переконання, самооцінка і саморефлексія впливають на впевненість в собі спортсменів. Розвиток цієї сфери може включати роботу з тренером чи психологом для зміцнення позитивних переконань та відсіву негативних.

2. Соціальний підхід:

- Взаємодія з тренерами та співгравцями: цей підхід розглядає вплив оточуючих спортсмена людей на їхню впевненість в собі. Взаємодія з тренерами, співгравцями, суддями та іншими учасниками спортивного середовища може впливати на самооцінку та впевненість в собі. Позитивна підтримка та менторство можуть покращити впевненість спортсмена.

3. Педагогічний підхід:

- Психологічна підготовка: цей підхід зосереджений на використанні психологічних технік та програм для підвищення впевненості в собі спортсмена. До таких технік можуть входити візуалізація, аффірмації, тренування на розвиток позитивних думок та інші методи психологічної підготовки.

4. Біомедичний підхід:

- Фізична підготовка: цей підхід розглядає вплив фізичної готовності та фізичного здоров'я на впевненість спортсмена. Відчуття фізичної сили, енергії та здоров'я може позитивно впливати на впевненість в собі.

#### 5. Емпіричний підхід:

- Аналіз даних та статистика: для цього підходу використовують аналіз статистичних даних та дослідження, щоб визначити зв'язок між рівнем впевненості в собі спортсмена і їхніми спортивними досягненнями. Він може включати в себе вивчення даних про впевненість та результати в різних видів спорту.

Ці підходи спільно вирішують різні аспекти впевненості в собі в спорті та надають можливість створювати і впроваджувати індивідуальні та командні стратегії для її підвищення, що допомагає здобути спортивні досягнення [23].

Під спортивним досягненням зазвичай розуміємо - планомірне підвищення рівня спортивних результатів спортсмена, виражених у успішному виступі на змаганнях різного рангу, завоювання почесних призових місць, присвоєння спортивних звань та отримання спортивних регалій [14].

У науковій та тренерській діяльності часто потрібно дати оцінку виступу окремого спортсмена порівняно з його минулими досягненнями, порівняти виступи різних спортсменів, зіставити досягнення із низкою фізичних, психологічних, фізіологічних показників спортсменів. Л.П. Матвеев під час аналізу змагальної діяльності пропонує оцінювати техніко-тактичну змагальну діяльність (надійність, різноманітність, тактичні малюнки), фізичні особливості і саме психічні що виявляються у змагальній діяльності.

Дана методика дозволяють оцінити технічну, тактичну, фізичну і психологічну підготовку спортсмена та дають уявлення про те, наскільки успішним є виступ спортсмена порівняно з минулими змаганнями. [20].

Теоретично обґрунтовано та емпірично підтверджено, що одним із найбільш ефективних шляхів корекції фізичного стану організму є застосування

тренувальних та змагальних засобів плавання у системі регулярних фізичних навантажень. Статистичні дані показують зростання показників фізичної працездатності спортсменів, а також показників стресостійкості і впевненості у своїх силах залежно від стажу занять та спортивної кваліфікації [22].

Проведені дослідження тренувальної та змагальної діяльності у плаванні, було показано наявність у запливу періодів різкого загострення змагальної боротьби, які є своєрідними аналогами «режимів із загостренням» у загальній теорії систем. Надскладна система, що знаходиться в «режимі з загостренням», втрачає структурну і функціональну стійкість. У точці біфуркації з'являється можливість малим впливом – флуктуацією направити розвиток системи на те чи інше русло. Рухаючись вибраним руслом, система знову потрапляє в точку біфуркації. Таким чином, виникає певна послідовність чи ланцюг біфуркацій. До надскладних синергетичних систем за низкою критеріїв можна віднести організм спортсмена.

Результативність дій спортсменів у періоди різкого загострення змагальної боротьби багато в чому визначає підсумок запливу загалом. Для фіксації дій та аналізу їх результативності застосовується метод експертних оцінок, який дозволяє уникнути помилок формального підходу до визначення ефективності змагальної діяльності, що знаходить вираз у коефіцієнтах.

Застосування сучасних комп'ютерних технологій дозволяє з величезного інформаційного потоку виділити значущі на вирішення теоретичних і практичних завдань дані – параметри порядку. Визначення параметрів порядку збільшує евристичний потенціал аналізу кореляційних залежностей між величинами тренувальної діяльності та показниками спортсменів у контрольних та змагальних вправах [26].

Виходячи з індивідуальних особливостей спортсменів та тенденцій розвитку виду спорту, будується алгоритм психологічної підготовки. Застосування інформаційних технологій дозволяє гармонійно поєднувати

теоретичний та емпіричний підходи під час побудови сучасної системи психологічної підготовки плавців.

Складовими елементами спортивної підготовки в теорії спорту прийнято виділяти технічну, тактичну, фізичну, психологічну та теоретичну сторони підготовки. Оптимально організований тренувальний процес дозволяє ефективно вирішувати приватні завдання спортивної підготовки та надзавдання – підвищення змагальних можливостей спортсмена-плавця [29].

Ефективність діяльності змагання є головним критерієм результативності тренувального процесу та детермінуючим фактором корекції тренувального процесу. На основі даних інформаційних моделей змагальної діяльності варіюється обсяг, інтенсивність та спрямованість тренувальних навантажень, результатом чого стає збільшення та оптимізація структури компонентів техніко-тактичного арсеналу, а також удосконалюється здатність спортсмена максимально мобілізувати свій потенціал. Успіх або невдача в змаганнях багато в чому залежать від стану психологічної готовності до змагальної діяльності, а також від чинників, що її визначають, одним з яких є впевненість спортсмена у власних силах.

### **1.3. Особливості психологічної підготовки кваліфікованих плавців до змагань**

Психологічна підготовка є раціональним використанням знань, методів та засобів, що дозволяють націлено впливати на спортсмена та забезпечують бажаний ступінь готовності до спортивних досягнень. Головною метою спортсмена є досягнення найвищих спортивних результатів на різних спортивних змаганнях.

Спортивні досягнення зумовлені комплексом видів спортивної підготовки, які впливають на їх динаміку. Основу яких становлять фізична, технічна, тактична та психологічна підготовки спортсмена [11].

Наукові підходи до вивчення змагальної діяльності в плаванні включають кілька напрямків. Основне – виявлення факторів підготовленості, які забезпечують успіх на змаганнях.

Особливості сучасного календаря змагань та наявність суворої системи відбору до збірних команд у кваліфікованих плавців визначають напруженість процесів участі у турнірах та проведення спеціалізованої підготовки до них. Спрямована організація тренувального процесу в даний період з переважним використанням вправ, змістовна сторона яких сформована на основі даних аналізу змагальної діяльності обраних суперників, дозволяє забезпечити ефективність спеціалізованої підготовки кваліфікованих плавців.

Психологічна готовність (або психологічна підготовка) в контексті спорту - це стан, коли спортсмен ментально та емоційно готовий до виконання на найвищому рівні в умовах тренувань і змагань. Цей стан містить у собі низку психологічних чинників, які допомагають спортсмену досягати оптимальних результатів.

Основні аспекти психологічної готовності включають:

1. Мотивація. Спортсмен має бути сильно мотивований до досягнення своїх спортивних цілей. Мотивація слугує джерелом енергії та визначає напрямок зусиль.

2. Впевненість. Впевненість у власних здібностях відіграє важливу роль. Спортсмен має вірити в себе та свою здатність до досягнень.

3. Стрес-керування. Здатність контролювати стрес і тримати емоції під контролем важлива для підтримання стабільності та концентрації під час змагань.

4. Концентрація та увага. Спортсмен має бути здатний сконцентрувати свою увагу на завданні та уникати відволікань.

5. Планування та підготовка до змагань. Спортсмен повинен мати чіткий план підготовки до змагань, включно зі стратегією і тактикою.

6. Емоційний контроль. Спортсмен має бути спроможним керувати своїми емоціями, включно з негативними реакціями, які можуть завадити виконанню.

7. Співспілкування та взаємодія. Уміння спілкуватися з тренерами, товаришами по команді та іншими учасниками змагань важливе для побудови позитивних стосунків і командної роботи.

Психологічна готовність допомагає спортсмену реагувати на різні ситуації, уникати надмірного стресу та досягати найкращих результатів. Вона може бути розвинута за допомогою спеціальних психологічних тренувань і практики, а також за допомогою підтримки психолога спортивної команди.

Спорт вищих досягнень ставить конкретні завдання із завоювання спортсменами провідних позицій на найвідповідальніших змаганнях []. Для кожного рівня спортивної кваліфікації та рейтингу плавця це можуть бути різні змагання. Для когось це Олімпійські ігри, а для когось це змагання зовсім іншого, нижчого масштабу. Сучасна система календаря змагань кваліфікованих плавців влаштована так, що більшу частину часу річного циклу тренування вони перебувають у зоні безпосередньої підготовки та виступі у різних турнірах. Відбір спортсменів у збірні команди здійснюється на протязі всього спортивного сезону на основі затверджених Федерацією плавання умов та регламенту. У поодиноких випадках, для якогось видатного спортсмена, який готується за індивідуальним планом, може бути дана певна преференція.

У зв'язку з цим кожна участь у змаганнях, що дають залікові очки за системою відбору, є дуже важливою для основної маси спортсменів, оскільки може суттєво вплинути на можливість виступу в наступних відбіркових турнірах, тому несе за собою високе психологічне напруження [6].

У таких умовах підготовка плавців у змагальному періоді потребує певного підходу до її організації. Не виключаючи з планів тренувальних занять напрямків, пов'язаних з підтримкою та розвитком рухової, функціональної та

психологічної готовності спортсменів до досягнення намічених цілей, у такі періоди тренування, переважає робота над психологічним захистом спортсмена [27].

Психологічний захист у спорті - це сукупність стратегій, методів та психологічних механізмів, які спортсмени та тренери використовують для збереження психічної стійкості та захисту від стресу, негативних впливів та психологічних травм під час тренувань і змагань. Психологічний захист грає важливу роль у забезпеченні психологічної готовності спортсменів та підтриманні їхньої ментальної стійкості.

Основні аспекти психологічного захисту в спорті включають:

1. Позитивне мислення. Спортсмени навчаються зосереджуватися на позитивних аспектах інших власного виконання та вірити у свої здібності.
2. Стрес-керування. Розробка стратегій для зменшення стресу та відновлення психологічної рівноваги після стресових подій.
3. Емоційний контроль. Навчання спортсменів контролювати свої емоції та реакції на різні ситуації.
4. Релаксація. Використання технік релаксації для зняття напруги та відновлення фізичного та психологічного стану.
5. Самопідтримка. Вміння мотивувати себе, навіть у важких ситуаціях, і зберігати позитивний настрій.
6. Розуміння та прийняття невдач. Спортсмени вчаться розуміти, що невдачі є частиною спорту, і розвивають психологічну стійкість до них.
7. Підтримка психолога. Деякі спортсмени та команди працюють з психологами, які надають психологічну підтримку та навчають психологічним стратегіям.

Психологічний захист може допомогти спортсменам зберігати емоційний баланс, відновлювати впевненість після невдач і досягати кращих результатів в

спорті. Важливо розвивати ці психологічні навички, оскільки психологічна готовність є важливою складовою успішної спортивної кар'єри.

Оскільки все те, що ми спостерігаємо у басейні є результатом прояву здібностей та професійної майстерності спортсмена та його тренера, умов, у яких вони готувалися [3].

Такі умови диктують необхідність перерозподілу пріоритетів у використанні видів, засобів та методів підготовки. Зокрема, цілком виправдано відбувається збільшення обсягів [4]:

1. Теоретичних занять, пов'язаних з вивченням різноманітних техніко-тактичних та статистичних характеристик, особливостей підготовки та застосування основних засобів плавання основними конкурентами та самим спортсменом. Організація таких занять здійснюється із використанням відеоматеріалів змагальної діяльності. Найчастіше груповим способом із залученням фахівців наукової бригади, тренерів. Досить поширена в останні роки і самостійна робота спортсменів з такими матеріалами.

2. Тренувань техніко-тактичної спрямованості, пов'язаних з удосконаленням відповідних спеціальних умінь, за допомогою спеціальних вправ, плавання з різноманітним інвентарем, відпрацювання стартів та поворотів, а також виходів під водою після повороту.

3. Вправ, спрямованих на регуляцію психічного стану спортсмена.

Основний матеріал для включення в тренувальний процес формувалася за підсумками деталізованого аналізу основної змагальної дистанції спортсмена та його основних конкурентів [7]. Що дозволяє, на наш погляд, добиватися впевненості у спортсмена при виконанні регламентованого завдання та надійності у досягненні результату. Такий підхід до виконання вправ вкрай важливий для достовірного перенесення відповідного вміння з тренувального басейну в реальні екстремальні умови змагального протистояння.

Показник самооцінки відіграє важливу роль у психологічній підготовці плавців і може значно впливати на їхні результати та успіх у цьому виді спорту. Самооцінка охоплює віру в себе, оцінку власних спортивних здібностей і ставлення до власного виконання.

Віра у власні можливості та спортивний потенціал плавця може підвищити його мотивацію до тренувань і змагань. Плавці з високою самооцінкою частіше ставлять перед собою амбітні цілі та намагаються досягти найкращих результатів. Плавці з високою самооцінкою зазвичай краще витримують стресові ситуації під час змагань. Вони можуть легше відновитися після невдач і залишати позитивний настрій, що допомагає підтримувати стійкість і концентрацію. Висока самооцінка може сприяти психологічному комфорту й упевненості в собі, що допомагає плавцю виконувати завдання ефективніше. Однак важливо пам'ятати, що перевищена самооцінка може призвести до переоцінки власних здібностей і спричинити ризик невдачі або психологічної напруги. Тому розвиток реалістичної самооцінки є важливим аспектом психологічної підготовки плавців, а також підтримка з боку тренера та психолога може допомогти підтримувати збалансований психологічний підхід до спорту.

Важливою є здатність плавців мотивувати себе у важких моментах. Правильна самооцінка сприяє розвитку такої здатності та віри у власні сили навіть під час тривоги чи втоми.

Самооцінка впливає на те, як плавець сприймає свої тренувальні досягнення та виступи на змаганнях. Плавці з реалістичною оцінкою свого виконання можуть знаходити об'єктивні шляхи для поліпшення результату.

Низька самооцінка плавця може негативно впливати на спортивні результати та його успішність. Плавці з низькою самооцінкою можуть втрачати мотивацію до тренувань і змагань, оскільки вони не вірять у свої здібності і відчують безперспективність. Це може призвести до меншої відданості

спорту. Низька самооцінка може зробити плавця більш вразливим на стрес і тривогу під час змагань. Плавці можуть боятися невдачі, відчувати себе нездатними впоратися з тиском і стрімко втрачати самоконтроль. Плавці з низькою самооцінкою можуть бути менш схильні слухати і дотримуватися порад тренера, оскільки вони можуть сумніватися у власних здібностях. Така самооцінка вимагає уваги та психологічної підтримки. Плавцю може бути корисним працювати з психологом, який допоможе розвивати позитивну самооцінку, віру в себе та ефективні стратегії працювати з негативними думками та емоціями. Також важливо, щоб тренери і спортивні товариші створювали підтримуюче середовище для плавця та підбадьорювали його.

### **Висновки до першого розділу**

Здобуття психологічної готовності є важливим етапом в підготовці спортсменів. Впевненість, як важлива складова психічного стану, впливає на результативність та загальний успіх у спортивній діяльності. Розглядання проблеми впевненості в контексті спортивної готовності має практичне значення для тренерів, психологів та спортсменів.

Аналіз наявних досліджень дозволяє визначити основні аспекти впевненості та її роль у формуванні психологічної готовності в спортивній діяльності. Вивчення різних підходів до цієї проблеми сприяє уточненню та розширенню наукового розуміння цього психологічного феномену.

Обговорення різних методів та підходів до вимірювання та аналізу впевненості в спорті вказує на необхідність вдосконалення інструментарію для об'єктивного вивчення цього аспекту психічного стану спортсменів.

Встановлення взаємозв'язку між рівнем впевненості та рівнем психологічної готовності є ключовим завданням. Визначення факторів, що можуть впливати на впевненість у спортсменів, є важливим напрямком для подальших досліджень.

Результати цієї роботи можуть мати велике значення для тренерської практики, сприяючи вдосконаленню методів тренування та підготовки спортсменів. Дослідження впевненості як детермінанти психологічної готовності може допомогти в розробці ефективних психологічних програм для спортсменів.

Представлений аналіз показує, що серед різних підходів до вивчення впевненості в собі дуже мало праць, виконаних на прикладі спортивної діяльності, зокрема в напрямі регуляції змагальної поведінки, що детермінується проявом упевненості в собі, психологічного захисту й особистісними властивостями спортсменів, що й наголошує на необхідності таких досліджень. Надзвичайна важливість цих питань та їхня традиційна невирішеність робить тему цього дослідження актуальною.

Загальною метою цього дослідження є поглиблення розуміння ролі впевненості у формуванні психологічної готовності спортсменів, а отже, вироблення конкретних рекомендацій для тренерів та психологів, що сприятимуть підвищенню ефективності тренувань та досягненню високих результатів в спортивній діяльності.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Методи дослідження

Для вирішення завдань кваліфікаційного дослідження нами були використанні наступні методи: [26, 35]:

- аналіз літературних джерел, інформації мережі Інтернет, нормативно-правових документів
- аналіз змагальної діяльності плавців;
- констатувальний експеримент із використанням психологічного інтерв'ювання та методів психодіагностики;
- педагогічне спостереження;
- формувальний експеримент.

**2.1.1. Проведений теоретичний аналіз та узагальнення інформації з наукової, методичної літератури та ресурсів Інтернету в основному виконувалися для здійснення інформаційного пошуку та виявлення обґрунтованості проблематики наукового дослідження, а саме аналізу виступів плавців.**

Результатом аналізу змісту наукових та спеціальних праць за цим напрямком дослідження стало визначення проблемного напрямку та якісне підтвердження доцільності та актуальності розв'язання поставленого науково-практичного завдання, зокрема у спорті вищих досягнень.

Додатково вивчення суттєвого наповнення наукових та методичних робіт дослідників за визначеним напрямком, дало змогу конкретизувати теоретичні основи організації дослідження та методичні аспекти аналізу виступів плавців.

Внаслідок вивчення наукової та методичної літератури обрано об'єкт та предмет, було визначено мету й завдання дослідження, а також визначено методи дослідження для збору практичних даних.

Застосування цього методу дозволило накопичити наукову інформацію, яку ми використали для вирішення основних завдань та цілей на всіх етапах виконання магістерської роботи. Співставлення існуючих об'єктивних даних в методичній та науковій літературі, роботах фахівців та результати власних емпіричних досліджень дозволили визначити положення практичного значення та наукової новизни, а також висунути перспективи подальших наукових досліджень у обраному напрямі.

**2.1.2. Аналіз діяльності плавців на змаганнях.** Проаналізовано всі виступи спортсменів-плавців на чемпіонаті України з 2020 по 2023 роки. Також проаналізовані всі виступи спортсменів-плавців збірної команди України на ЧЄ та ЧС серед юніорів з 2020 по 2023 роки. Аналізувалися індивідуальні виступи спортсменів у кожному стилі плавання: брас, баттерфляй, вільний стиль, плавання на спині.

Було проведено аналіз кількості учасників, переможців та медалістів окремо для кожного року та стилю плавання. Вивчалася позитивна і негативна динаміка виступів спортсменів-плавців протягом певного періоду, а також аналізувалися кращі результати та середні місця, які займали плавці в індивідуальному заліку у кожному стилі плавання.

Вихідні дані виступів взяті з офіційного сайту федерації плавання України (<https://www.usf.org.ua/>) та також з бази даних виступу спортсменів з плавання (<https://www.worldaquatics.com/results>).

**2.1.3. Методи математичної статистики.** Обробка цифрового матеріалу, що був отриманий при аналізі анкет респондентів здійснювалась з урахуванням

рекомендацій, що містяться у спеціалізованих літературних джерелах загальноприйнятими методами математичної статистики (розраховувались: середнє арифметичне та коефіцієнт конкордації).

## **2.2. Організація дослідження**

Кваліфікаційне дослідження було проведено з листопада 2022 року по листопад 2023 року на кафедрі водних видів спорту та кафедрі історії та теорії олімпійського спорту. Загалом кваліфікаційне дослідження було організоване та виконане в три етапи, кожен з яких передбачав послідовне вирішення завдань дослідження.

Мета першого етапу (жовтень 2022 р. – січень 2023 р.) полягала у визначенні та висуванні проблеми дослідження, основних його завдань і аспектів; здійснювався аналіз літературних джерел, що стосуються обраної проблеми дослідження.

Мета другого етапу (лютий 2023 р. – червень 2023 р.) дослідження проводився констатувальний експеримент із застосуванням психологічного інтерв'ювання та методів психологічної діагностики.

У дослідженнях брали участь спортсмени-плавці, які навчалися або займалися спортивною підготовкою в зазначених закладах на момент проведення експерименту. У констатувальному експерименті взяли участь 10 кваліфікованих спортсменів з такими розрадами: КМС – кандидат майстра спорту, МС - майстер спорту, МСМК – майстер спорту міжнародного класу. Вік випробовуваних 18-32 роки.

Третій етап досліджень (серпень 2023 р. – жовтень 2023 р.) був спрямований на здійснення аналізу та тлумачення отриманих даних; орієнтований на проведення експериментальних досліджень з вивчення видів психологічних захистів, індивідуально-психологічних особливостей

кваліфікованих спортсменів та впливу індивідуальної впевненості плавця на психологічну готовність до участі в змагальних заходах; узагальнення отриманих висновків та систематизування матеріалів дослідження, розробку практичних рекомендацій щодо введення запропонованих методів у контексті психологічного супроводу спортсменів національних команд під час підготовки до змагань.

## РОЗДІЛ 3

### ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РІВНЯ ВПЕВНЕНОСТІ НА ПСИХОЛОГІЧНУ ГОТОВНІСТЬ ДО УЧАСТІ У ЗМАГАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ У КВАЛІФІКОВАНИХ ПЛАВЦІВ

#### 3.1. Влив окремих властивостей особистості, психічних станів, самооцінки та психологічного захисту з результативністю виступу плавців на змаганнях.

У результаті аналізу значущих кореляційних зв'язків було виявлено тенденцію до взаємозалежності окремих особистісних властивостей плавців (впевненість, нейротизм, екстраверсія), психічних станів (агресивність) та самооцінки. та психологічного захисту (регресія, інтелектуалізація) з результативністю виступу плавців на змаганнях.

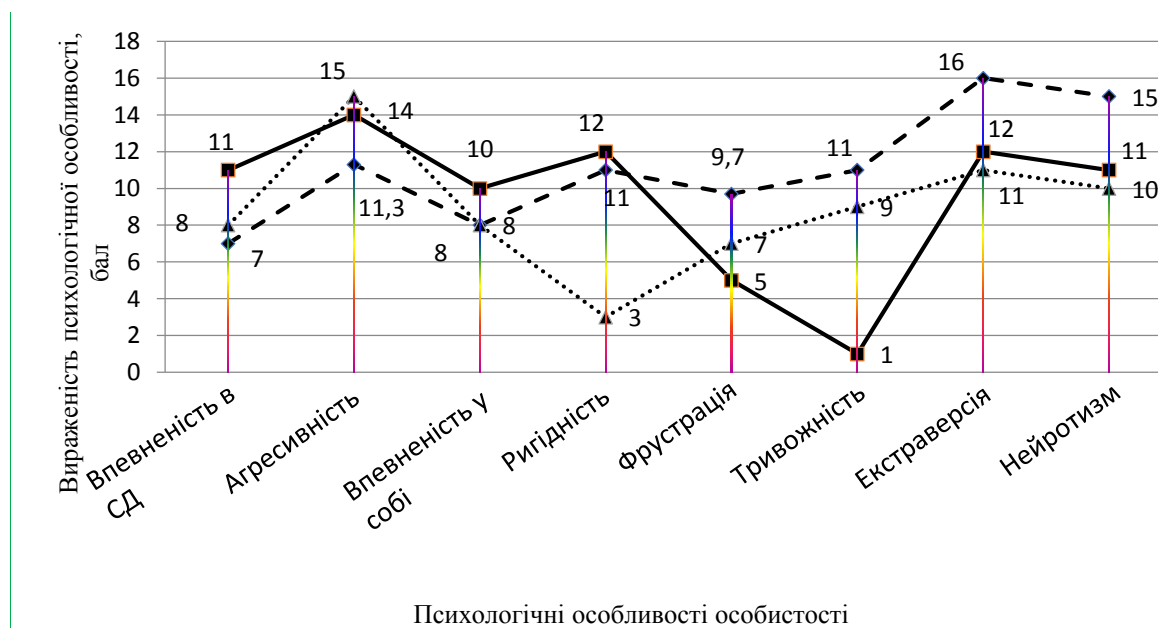
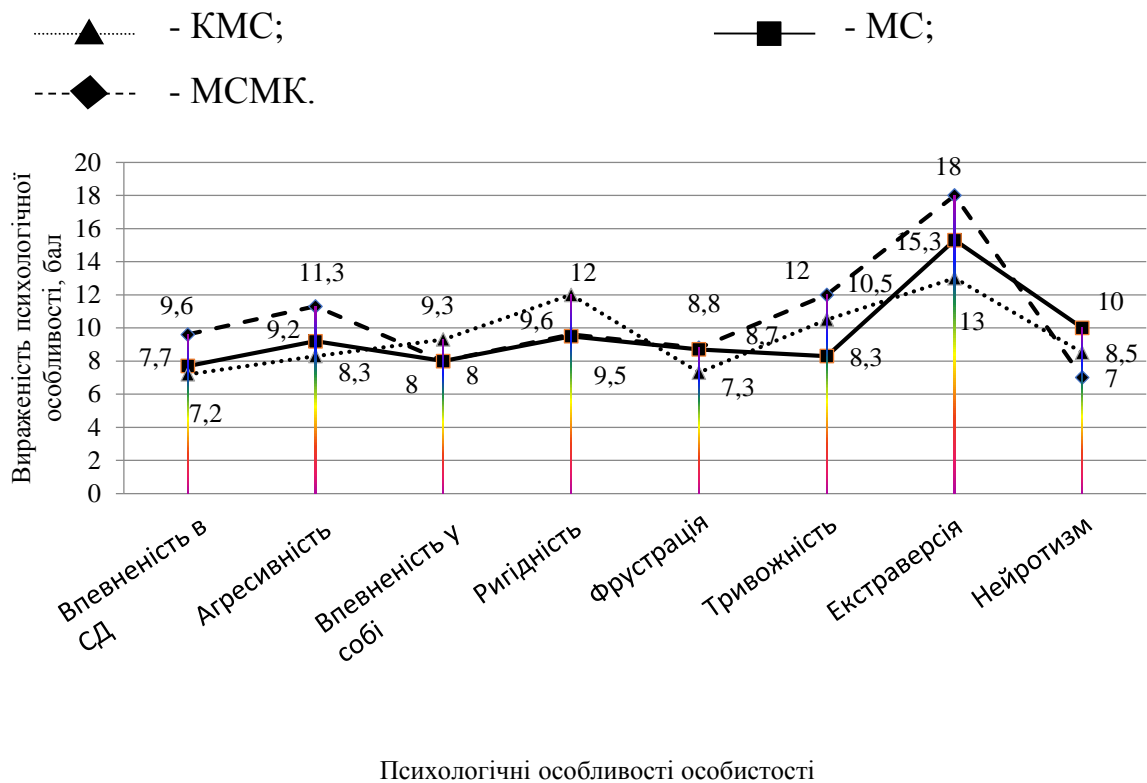


Рис. 3.1. Психологічні особливості особистості кваліфікованих плавців із низьким рівнем готовності до змагань:



**Рис. 3.2. Психологічні особливості особистості кваліфікованих плавців із високим рівнем готовності до змагань:**



У спортсменів із високим кваліфікаційним рівнем МСМК виявлено найбільш значущу відмінність при порівнянні рівнів ригідності та агресивності, тоді як інші показники відрізняються незначно. Отже, необхідною умовою під час підготовки спортсменів високого класу є особистісно-орієнтована підготовка, під час якої враховуватимуться психологічні особливості кожного спортсмена, а також виконуватиметься їхнє коригування, залежно від поставлених завдань.

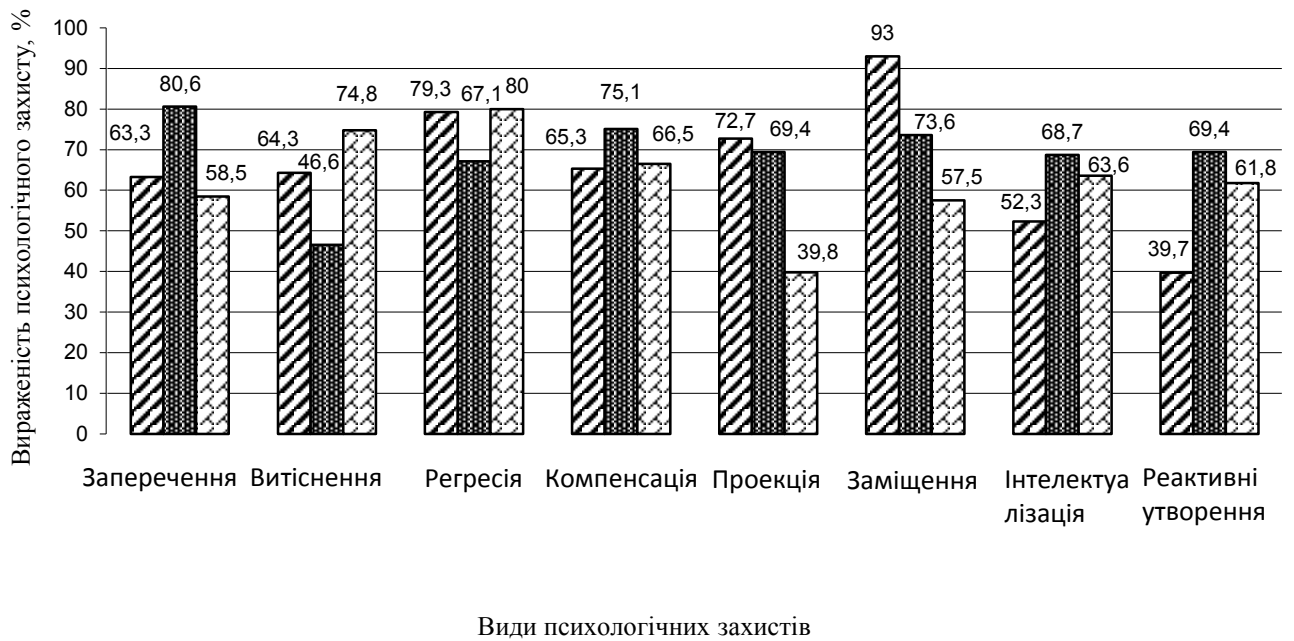
Серед спортсменів із кваліфікаційним рівнем МС спостерігаються оптимальні рівні впевненості в собі та тривожності й агресивності, що сприяють

найповнішому прояву своїх можливостей і свідчать про існування тісного взаємозв'язку змагальної готовності з рівнем емоційних збуджень.

У спортсменів із кваліфікаційним рівнем КМС не виявлено значущих розбіжностей у вираженості індивідуально-психологічних особливостей особистості, за винятком показника "нейротизм". Тож можна зазначити, що для цієї групи спортсменів найактуальнішою є проблема нервово-психічного напруження, від рівня балансування якого значною мірою залежить досягнення і виконання поставлених цілей на змаганнях.

Вивчення психологічного захисту особистості в прояві впевненості у кваліфікованих плавців нами було визначено статевоспецифічні особливості системи психологічних захистів, які проявляються в частішому задіянні плавцями-чоловіками процесу інтелектуалізації 65,1%, і витіснення 64,3%, а жінками – плавчихами проекції 72,6% і реактивних утворень 72%. Згідно зі частотою використання серед усіх випробовуваних плавців, незалежно від статі, першу позицію посідає заміщення (76,3%). При цьому в жінок його відсоткова вираженість вища.

Під час виконання наукового дослідження, спрямованого на аналіз психологічного захисту у спортсменів різної кваліфікації і із різним рівнем психологічної готовності до змагань, нами було отримано такі дані (рис. 3.3, 3.4).



**Рис. 3.3. Графічне представлення системи психологічних захистів кваліфікованих плавців із високим ступенем психологічної готовності до участі у змаганнях.**

▨ - МСМК; ■ - МС; ▩ - КМС

Порівнюючи використання психологічних захистів у плавців з різним рівнем готовності до змагань, виявлено значущі відмінності між спортсменами. У спортсменів-плавців високої кваліфікації та із високим рівнем психологічної готовності до участі у змаганнях було виявлено показник витіснення 74,8% і регресії 80%, що свідчить про тісний зв'язок цих психологічних захистів із спортивними успіхами. У спортсменів-плавців із низьким рівнем психологічної готовності до змагань переважають психологічні захисти типу заперечення 79% і



**Рис. 3.4. Графічне представлення показників психологічного захисту у плавців із низьким ступенем психологічної готовності до участі у змаганнях:**

▨ - МСМК; ▩ - МС; ▧ - КМС

Вказані вище дані дозволяють нам зробити висновок про відмінності в структурі психологічного захисту у спортсменів, залежно від рівня кваліфікації та готовності до змагань. У менш кваліфікованих спортсменів у стресових умовах захист включається частіше, ніж у плавців високої кваліфікації, що може чинити негативний вплив на успішність виступів спортсменів у відповідальних змаганнях. Однак певні види психологічних захистів (заміщення, компенсація, інтелектуалізація), що має попит використання у плавців в умовах стресу ці

методи допомагають спортсменам ефективно впоратися з важкими ситуаціями, кризами і напругами під час тренувань та змагань.

### **3.2. Обґрунтування ефективності використання програми психологічного тренінгу, спрямованої на формування впевненості**

Дослідження використовувало модифіковану для потреб психологічного супроводу адаптацію для кваліфікованих спортсменів і доповнена власними розробками програма "тренінгу впевненості та контакту в групі", яка містить у собі п'ять тренінгових занять: по 1 год. і передбачає участь у ній як відносно великої (10 осіб), так і малої (2 - 3 особи) кількості учасників. Підбір учасників групи визначався за принципом «бажаючих». Дослідження та вивчення показників відбувалося за участю десяти (10) кваліфікованих плавців, які спеціалізуються у різних стилях плавання, з яких, згідно з отриманими даними, одна частина мала високий рівень упевненості в собі, а інша частина досліджуваних мала - низький. Тренінги проходили в процесі підготовки до головних змагань, в якості психологічного супроводу.

Перед проведенням корекційних заходів в психологічній сфері та після них проводилося дослідження впевненості в собі. Первинні та вторинні дані було опрацьовано та піддано статистичному аналізу.

Було проведено дослідження впевненості в собі у 10 кваліфікованих спортсменів з такими розрадами: КМС – кандидат майстра спорту, МС - майстер спорту, МСМК – майстер спорту міжнародного класу. Вік випробовуваних 18-32 роки. По-перше, обрані спортсмени різного спортивного розряду для того, щоб побачити як впливає рівень кваліфікації на впевненість у собі. По-друге, то до теперішнього часу (2023 рік), вони вже досягли певних результатів та пройшли

всі етапи становлення спортивної кар'єри, завдяки котрим можна проаналізувати їх впевненість в собі спираючись на отриманий досвід.

В таблиці 3.1. представлені результати, до психологічної корекції, впевненості в собі спортсменів-плавців різного рівня кваліфікації. Для визначення рівня впевненості у собі плавців я використала психологічний тест. Один з популярних тестів, які можна адаптувати для цієї мети, - це "Шкала загальної впевненості у собі" (General Self-Efficacy Scale), який був розроблений Альбертом Бандурою. Ця шкала допомагає виміряти рівень особистої впевненості у себе в різних життєвих ситуаціях, включаючи спорт.

Таблиця 3.1

Ствердження тесту	Оцінка спортсменів на ствердження		
	КМС	МС	МСМК
Я вірю в свою здатність подолати труднощі в плаванні.	3,7	4,2	4,5
У мене завжди виходить досягати своїх спортивних цілей.	3,6	4	4,5
Я вірю в себе, навіть коли стикаюся зі складнощами у тренуваннях або змаганнях.	4,1	4,3	5
Я володію необхідними навичками для досягнення успіху в плаванні.	3,4	4,5	4,5
Моя впевненість у собі впливає на мої результати в спорті.	4,3	4,3	5
Я можу ефективно впливати на те, як розвиваються події у моєму спортивному житті.	4,1	4,3	5
Я вважаю, що я контролюю свою успішність у плаванні.	3,8	4	4,5
Навіть коли у мене не виходить, я все одно вірю, що зможу подолати будь-які труднощі у спорті	4	4,2	5
<b>Загальна оцінка</b>	<b>31/40(77,5%)</b>	<b>33,8/40(84,5%)</b>	<b>38/40(95%)</b>

Аналіз таблиці 3.1. показав, що впевненість спортсменів плавців різної кваліфікації залежить від спортивного розряду на який впливає спортивний результат. Це свідчить про те, що плавці з вищим розрядом (МСМК) мають високу оцінку впевненості в собі 386(95%). Плавці з розрядом МСМК впевненіші в собі ніж плавці з розрядом МС на 10.5%, а плавці з розрядом КМС менше впевнені в собі ніж плавці МС на 7%.

У дослідженні використовувалася адаптована до умов психологічного супроводу кваліфікованих спортсменів і доповнена власними розробками програма "тренінгу впевненості". Тренінг складався із 10 етапів:

1. Знайомство і встановлення мети - цей етап тренінгу передбачає розповідь про мету тренінгу та те, як він допоможе покращити їхню впевненість в собі. Було поставлені конкретні цілі, які спортсмени хотіли б досягти після тренінгу.

2. Зрозуміння впливу мислення на впевненість – на цьому етапі було розглянуто модель, як позитивне чи негативне мислення може впливати на показник впевненості в собі, а також досліджено трикомпонентну структуру переконань:

- Логічний аналіз окремих знань, думок, суджень (когнітивний компонент);
- Переживання свого ставлення до даних знань, суджень, думок (емоційно-особистісний компонент);
- Потреба діяти відповідно до переконання (практико-діяльнісний компонент).

3. Самоспостереження - це ключовий аспект психологічного тренінгу для спортсменів, оскільки воно допомагає їм усвідомити свої думки, емоції та реакції в певних ситуаціях і, таким чином, удосконалити свою впевненість. Ось детальніше про цей етап тренінгу:

- Важливість самоспостереження: було прояснено спортсменам, що самоспостереження є важливою навичкою для розвитку свідомості про власний внутрішній стан. Це дозволяє розуміти, як їхні думки і емоції впливають на їх впевненість та спортивні досягнення.
- Журнали самоспостереження: спортсмени вели журнали, де вони фіксували свої думки, емоції і реакції у різних спортивних ситуаціях. Було рекомендовано записувати такі деталі, як час, місце, спортивна діяльність, думки та емоції, що виникають.
- Аналіз журналу: регулярно проводили сесії аналізу журналу, де спортсмени разом зі мною розглядали записи та аналізували патерни своїх думок та емоцій. Виокремлювали позитивні та негативні патерни.
- Виявлення специфічних ситуацій: спільно з учасниками тренінгу визначили конкретні ситуації або події, коли впевненість в собі схильна падати. Це допомогло зосередитися на конкретних викликах і розробити стратегії для їх подолання.
- Зміна патернів: підкреслювали важливість зміни негативних патернів думок і емоцій на позитивні та конструктивні. Навчила спортсменів спостерігати за власними думками, визначати "чорні митця" (негативні або дистортед думки) і замінювати їх на позитивні та підтримуючі.
- Практика самоспостереження: нагадувала спортсменам систематично використовувати журнал самоспостереження в повсякденній діяльності та в спорті, щоб практикувати свої навички та слідкувати за прогресом.
- Підсумок та ділова робота: після аналізу записів у журналі спортсмени повинні ставити перед собою конкретні завдання щодо зміни своїх патернів мислення та підвищення впевненості в собі.

Самоспостереження допоможе спортсменам краще розуміти себе та свій внутрішній стан, а також розвивати навички зміни свого мислення та емоцій на шляху до підвищення впевненості в собі для здобуття вищих досягнень у спорті.

4. Техніки релаксації: навчила спортсменів використовувати техніки релаксації, такі як глибоке дихання та прогресивна м'язова релаксація, для зменшення стресу і підвищення впевненості. Проводила аутогенне тренування з метою психологічного, нервового і м'язового розслаблення, і поліпшення картини світогляду, шляхом частого повторення спеціальних оптимістично-мобілізаційних формул (фраз, афірмацій).

5. Позитивне мислення: цей етап розпочався з пояснення того, що позитивне мислення означає бачити позитивні аспекти в ситуаціях, діях і в самому собі. Воно допомагає зменшити негативні думки та підвищити впевненість у собі. Для розвитку позитивного мислення використовували афірмації та позитивні заяви. Навчила учасників тренінгу створювати афірмації - короткі, позитивні заяви, які вони можуть повторювати для підтримки позитивного мислення. Наприклад: "Я є сильним і впевненим у собі спортсменом."

Також було розглянуто аспект перетворення негативних думок: спортсмени вчилися розпізнавати свої негативні думки і перетворювати їх на позитивні або об'єктивні думки. Наприклад, якщо вони думали "Я ніколи не зможу це зробити," вони перетворили це на "Це завдання вимагає багато практики, але я здатний/здатна навчитися."

Заразом торкнулися питання самомотивації. Було пояснено спортсменам важливість самомотивації і того, як позитивне мислення може підвищити мотивацію. Навчила спортсменів знаходити внутрішні джерела мотивації та стимулювати себе позитивними думками.

6. Цільове налаштування: на даному етапі розглядали важливість спортсменами ставити конкретні та досяжні цілі, оскільки це сприяє покращення їхнього спортивного виступу та впевненості в собі.

7. Рольові ігри та симуляції: щоб допомогти спортсменам переживати ситуації, де впевненість в собі дуже важлива, і виробляти стратегії реакції - було проведено симуляції найважливіших стартів в їх житті. Проаналізувавши поведінки ідеального та реального спортсмена, пропрацювали слабкі сторони кожного спортсмена, який брав участь у тренінгу.

8. Спільна підтримка: на цьому етапі розкрила важливість спортсменів підтримувати один одного та обговорювати свої успіхи та труднощі.

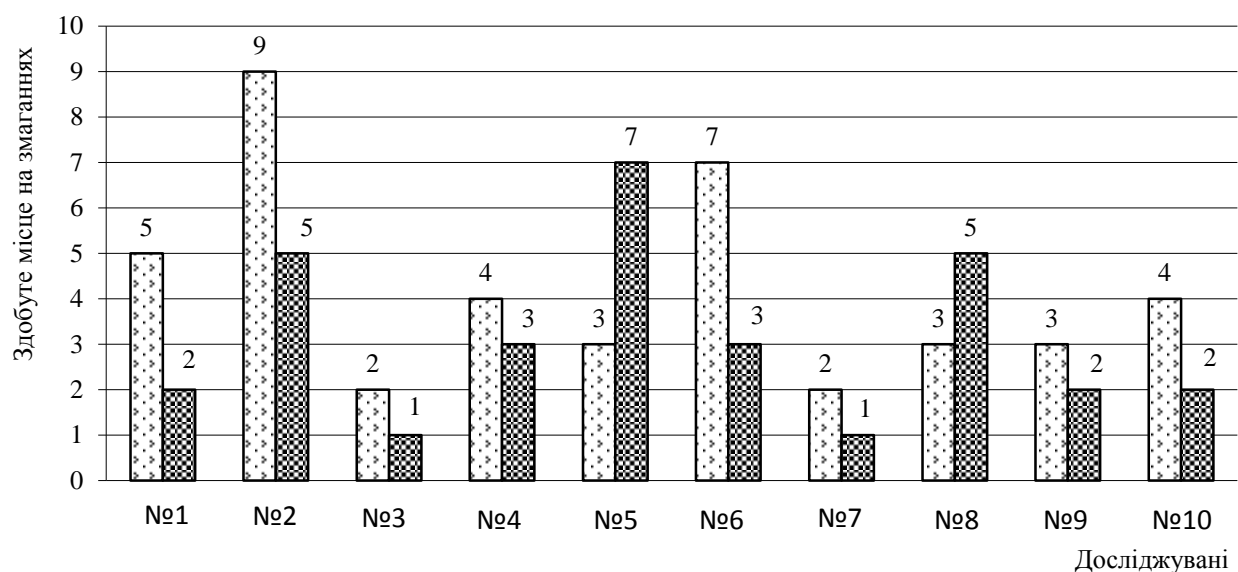
9. Завершення та підсумок: тренінг був закінченим заохоченням до практикування набутих навичок в повсякденному житті та в спорті.

10. Підтримка після тренінгу: була надана можливість спортсменам звертатися до мене або іншого психолога для підтримки після завершення тренінгу, адже психологічний супровід в спорті вищих досягнень має велике значення для отримання найкращого результату на змаганнях.



Важливо адаптувати цей тренінг до конкретних потреб та рівня кваліфікації спортсменів. Також слід враховувати, що тренінг може бути проведений як індивідуально, так і в групах.

Виявлено позитивні трансформації у тих спортсменів, які сумнівалися у своєму успіху у спортивній кар'єрі в бік підвищення впевненості, а спортсмени, які суттєво переоцінювали свої можливості, стали більш об'єктивними в прогнозуванні подальшої спортивної кар'єри ( $r=0,97$  за  $p<0,01$ ). Що стосується рівня особистісної впевненості, то після психологічної корекції ці дані наблизилися до оптимальних ( $r=0,78$  за  $p<0,05$ ).

Для перевірки ефективності діяльності досліджуваних спортсменів після проведеного тренінгу був проведений повторний аналіз змагальної діяльності, що представлений у порівнянні зайнятих місць спортсменами на змаганнях, отриманих до проведення тренінгових занять і після них. Аналіз отриманих даних представлено на рис. 3.5.



**Рис. 3.5. Результати участі в змаганнях кваліфікованих плавців до і після проведення корекційних заходів в психологічній сфері:**

 - до  
 - після

Порівняння показників до та після експерименту вказує на те, що психологічна корекція суттєво впливає на оцінку спортсменами власної особистості та їхніх можливостей. Запропонована програма психологічного тренінгу виявилася ефективним інструментом у вихованні та навчанні спортсменів.

### Висновки до розділу 3

Надані нами наукові вивчення свідчать про висновки А.Ц. Пуні, Є.П. Щербакова, Н. Озоліна про вплив упевненості на спортивний результат.

В нашому дослідженні ми звернули увагу на наступну важливу проблему сьогодення- психологічний захист особистості спортсмена під час змагань і підготовки до них, яка майже не була досліджена в сучасних спортивних публікаціях як вітчизняних так і іноземних видань. Думки, поведінка і самопочуття спортсмена здебільшого регулюються ним власноруч, а психіка зазнає потужного впливу різного типу стрес-факторів, які мають здатність погіршити її стійкість і знизити рівень спортивних досягнень на змаганнях. Саме тому ця проблема дуже актуальна для надання допомоги спортсмену в роботі над собою і з метою досягнення високих спортивних результатів.

Проведені дослідження дали змогу доповнити дані щодо сутності поняття впевненості та її зовнішні й внутрішні чинники; збільшилася кількість даних щодо поняття психологічного захисту у спорті, його прояву та взаємозв'язку з упевненістю у кваліфікованих плавців; розширено й обґрунтовано дані щодо впливу індивідуально-психологічних відмінностей. Досліджено, як впевненість та психологічний захист впливають значною мірою на психологічну готовність до участі в змагальній діяльності у кваліфікованих плавців

Однак новизною в наших дослідженнях є те, що вперше розглянуті особливості і характеристики виявлення впевненості у плавців різного рівня кваліфікації, залежно від індивідуально-психологічних відмінностей. Виявлені особливості психологічного захисту у плавців та рівень його впливу на впевненість у собі, готовність до змагальних стартів і результативність їхньої змагальної діяльності. Результати дослідження свідчать, що психологічний

захист спортсменів істотно залежить від специфіки їх спортивної діяльності, статевих особливостей, рівня кваліфікації та індивідуальних характеристик, особистісних рис,

Була створена тренінгова програма, спрямована на формування й оптимізацію впевненості в собі, застосування якої дало змогу суттєво вплинути на активність використання набутих знань і навичок упевненої поведінки під час виникнення стресових ситуацій.

Таким чином, наведені дані, отримані в результаті проведених нами досліджень, формують чітке уявлення про необхідність формування впевненості в собі в спортсменів для підвищення їхньої психологічна готовність до участі в головних змаганнях.

## АНАЛІЗ ТА ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

1. Ретроспективний огляд спеціалізованої науково-методичної літератури підтверджує присутність у психологічній готовності спортсменів до змагальної діяльності одного з важливих компонентів - впевненості. В умовах сучасного спорту, де високі вимоги висуваються до психологічної підготовленості атлетів, досягнення вражаючих спортивних досягнень передбачає максимальну мобілізацію фізичних та психологічних ресурсів. У цьому контексті важливу роль відіграє саме впевненість, яка стає ключовим фактором успіху в змаганнях.

Окрім того, отримані теоретичні та методологічні відомості розкривають перед нами актуальність досліджень у напрямку вивчення впливу впевненості на психологічну готовність висококваліфікованих спортсменів, визначаючи новий рівень розуміння та підходи до цієї проблеми.

2. Різні аспекти впевненості, а саме такі як: особистісні риси, поведінкові аспекти та прогностичні характеристики у плавців мають суттєві відмінності залежно від рівня кваліфікації. У майстрів спорту міжнародного класу (МСМК), порівняно з майстрами спорту (МС) і кандидатами в майстри спорту (КМС), спостерігається прояв високого рівня особистісної впевненості - 95% і володіння навичками впевненої поведінки -  $86,0 \pm 5,4$  бала, але низький рівень упевненості в успішності змагальної діяльності -  $7,8 \pm$  балів. У плавців з кваліфікаційним рівнем МС значною частиною відображена впевненість у власній спортивній діяльності -  $8,8 \pm 2,1$  балів, а також упевненість у собі як властивість особистості - 84,5%. Для досягнення високих спортивних результатів даній групі спортсменів необхідно працювати над розвитком навичок упевненої поведінки, оскільки їхній показник найнижчий -  $76,8 \pm 14,1$  бала. З огляду на високий показник упевненості у спортивній діяльності, це сприятиме відтворенню і демонстрації своїх можливостей в умовах спортивних змагань. Плавці з кваліфікаційним рівнем КМС показник упевненості в собі, як притаманній властивості особистості

людини, достовірно нижчий за аналогічні дані спортсменів інших груп: 73,5%. Однак показник упевненості у спортивній діяльності перевищує аналогічні дані МСМК -  $8,3 \pm 3,4$  бала

3. Серед опитаних спортсменів-плавців, кандидатів у майстри спорту, адекватна самооцінка спостерігається у 5,5% досліджуваних. Для них характерне формування стратегії поведінки відповідно до цілей діяльності. Успіх є сильним підтягуючим фактором для цих атлетів, а невдача не викликає раптових негативних емоцій, що стимулює їхню наполегливість у досягненні мети та бажання ретельно аналізувати причини невдачі. Зафіксовано, що 33,5% спортсменів, включаючи 10% МСМК, 10% МС і 13,5% КМС, мають завищену самооцінку своїх можливостей. У решти 61% випадків спостерігається тенденція до завищення самооцінки, коли атлети вважають свої можливості достатніми для досягнення найвищих спортивних результатів. Це підвищення амбіцій сприяє подальшому вдосконаленню у майбутньому, а їхня змагальна активність характеризується стабільністю і повноцінним реалізацією власних здібностей. Слід відзначити, що в групі досліджених плавців не було тих, хто недооцінював свої можливості.

4. Необхідність психологічного захисту виникає для забезпечення стабільності психічного стану спортсмена в умовах різних екстремальних факторів, що впливають на спортивну діяльність (невдачі, поразки на важливих змаганнях, травми, стресові ситуації, конфлікти і т. д.). Психологічний захист може мати як негативний, так і позитивний вплив на спортсмена-плавця, а також відігравати адаптивну роль у спорті вищих досягнень. Результати дослідження щодо психологічного захисту висококваліфікованих плавців, які взаємодіють з індивідуально-психологічними та спортивними чинниками, свідчать про різноманітні прояви цього захисту. Високий рівень виявлення спостерігається для таких видів, як "заміщення" 76,3%, "регресія" 73,1%, "компенсація" 71,3% і "заперечення" 70,9%. Менш частіше виявляються "проекція" 65,5%,

"інтелектуалізація" 61,9%, "реактивні утворення" 61,5% і "придушення" 56,6% у спортсменів. Ці відмінності виявлення різних видів захисту вказують на індивідуальний підхід та специфіку психологічного захисту у висококваліфікованих плавців.

5. Психологічний захист, як стратегічний механізм для зняття емоційного напруження, виявився основним та певним домінантним у плавців, зокрема "заміщення" виявилось найпоширенішим 76,3%. Цей механізм використовується спортсменами природним чином для полегшення емоційного стану в умовах конфлікту чи психічного перевантаження. У розгляді різниць між чоловіками і жінками виявлено, що "заміщення" 76,9% у жінок та 74,7% у чоловіків, "реактивні утворення" 72% у жінок та 51,1% у чоловіків і "проекція" 72,6% у жінок та 58,3% у чоловіків переважають серед жінок, тоді як "придушення" (54,3% у чоловіків та 49,9% у жінок і "інтелектуалізація" 65,1% у чоловіків та 68,7% у жінок переважають серед чоловіків. Це вказує на індивідуальний підхід до застосування психологічного захисту в залежності від статевих характеристик.

6. В групі плавців із різними досягненнями в спорті виявлено певні відмінності у задіянні психологічного захисту. У підгрупі МСМК найширше зустрічається "регресія" 73%, "компенсація" 71% і "заперечення" 68%. Щодо легкоатлетів, які мають звання майстра спорту, основними видами психологічного захисту є "заміщення" 82%, "компенсація" 75% і "заперечення" 73%. Кандидати у майстри спорту використовують "заміщення" 80%, "регресію" 78% і "заперечення" 69%. Цікаво відзначити, що зі зростанням спортивної майстерності спостерігається зниження використання спортсменами психологічного захисту.

7. Розроблена нами тренінгова програма, яка виникла в ході проведення наших досліджень, не тільки сприяє розвитку впевненості плавців у власних силах, але і дозволяє їм здобути необхідні навички для впевненої поведінки, що є вкрай ефективним і необхідним для оптимізації психологічної готовності до

змагань. На основі цих результатів формувального експерименту було виявлено, що серед плавців з низьким рівнем впевненості залишилося лише 20%, проте навіть у цієї групи спостерігався позитивна динаміка рух, адже їхня впевненість значно підвищилася.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арзютов ГН. Многолетняя подготовка спортсменов. Киев: НПУ им. Драгоманова; 1999. 408 с.
2. Булгакова НЖ, Попов ОИ, Фомиченко ТГ, Гонсалвес ФГ. Анализ спортивных биографий чемпионов и призеров олимпийских игр 2016 г. В спортивном плавании. Вестник спортивной науки. 2017;3:54-57.
3. Быков МВ, Быкова МВ, Русанов АА, Абуладзе ПВ, Лемиш ВЮ, Мовсесян ЭЛ. Анализ основных видов спортивной подготовки, влияющих на динамику спортивных достижений. Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. 2021;4 (194):67-72.
4. Височіна НЛ. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті [автореферат]. Київ: НУФВСУ; 2018. 46 с.
5. Демінській ОЦ. Оптимізація навчально–тренувального процесу. Херсон: Айлант; 2002. 296 с.
6. Дрюков ВО. Організація та напрями педагогічного супроводу підготовки збірних команд України до Ігор ХХІХ Олімпіади в Пекіні. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. 2008;14:31–7.
7. Костюкевич ВМ. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації. Вінниця: ВДПУ; 2007. 274 с.
8. Костюкевич ВМ, Шинкарук ОА, Воронова ВІ, Борисова ОВ. Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти за спеціальністю Фізична культура і спорт. Київ: Олімпійська літ.; 2019. 528 с.
9. Курамшин ЮФ. Проблемы прогнозирования высших спортивных достижений. Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. 2005;18:40-58.
10. Латишев М., Квасниця О., Спесивих О., Квасниця І. Прогнозування: методи, критерії та спортивний результат. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019;(1): 39-47.

11. Новиков АА. Основы спортивного мастерства. Москва: ВНИИФК; 2003. 208 с.
12. Петросян АН. Методы оценки спортивных достижений [автореф]. М.: ГЦОЛИФК; 1981. 22 с.
13. Платонов ВН. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник. Киев: Олимп. лит.; 2015. Кн. 1. 680 с.
14. Платонов ВН. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник. Киев: Олимп. лит.; 2015. Кн. 2. 752 с.
15. Платонов ВН. Специальные принципы в системе подготовки спортсменов. Наука в олимпийском спорте. 2014;(2):8-19.
16. Шинкарук О.А. Відбір і орієнтація спортсменів у системі багаторічної підготовки: колективна монографія. Вінниця: ТОВ «Планер»; 2018. С. 156-189.
17. Шинкарук ОА. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті. Київ : НВП Поліграфсервіс; 2013. 136 с.
18. Воронова В. И. Психология здоровья и здорового образа жизни : учеб.-метод. пособ. / В. И. Воронова, И. В. Толкунова, А. Р. Гринь, Т. В. Петровская. - К. : Олімпійська літ., 2015. - 138 с.
19. І. В. Толкунова, О. Р. Гринь, І. І. Смоляр, О. В. Голець. Психологія здоров'я людини: навч. посібник - Київ; 2018. - 156 с.
20. Толкунова ІВ Освітні аспекти навчального курсу «Психологія здоров'я і здорового способу життя». Теорія і методика фізичного виховання і спорту. К.: НУФВСУ; 2016.(2):86-97.
21. Толкунова ІВ, Смоляр П. Формирование представления о психологическом здоровье личности у студентов специальности «Физическое воспитание». Психологічні, педагогічні та організаційні умови запровадження

європейських стандартів вищої освіти: 11-а Міжнар. наук.-практ. конф. «Вища освіта України в контексті інтеграції до європейського освітнього простору»; 2016 Листопад 24-26. Київ. Київ; 2016. с. 287-300.

22. Толкунова І, Єгорова Г. Особливості психічного стану фрустрації у кваліфікованих спортсменок (на прикладі художньої гімнастики) 17-а Між нар. наук.-практ. інтернет-конф. «Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації»; Переяслав-Хмельницький; 2016. с.12-19.

23. Толкунова ІВ, Купина ДГ. Влияние спортивной деятельности хоккеистов на их агрессивность Сучасний стан та перспективи розвитку фізичної культури, спорту і здоров'я людини: Матеріали 1 Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф.; 2017 Травень 12-13 Черкаси. Черкаси: ЧНУ імені Б.Хмельницького; 2017. с.19-23.

24. Толкунова І.В, Гринь ОР, Смоляр П, Голець ОВ. Психологія здоров'я людини: навч. посіб. Київ: ТАЛКОМ; 2019. 183 с.

25. Толкунова І.В, Голець ОВ. Методологічне підґрунтя психологічного здоров'я суб'єкта спортивної діяльності. II Всеукр. конф. з міжнародною участю «Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми» НАПНУ, Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПНУ; 2019 Березень 21; Київ. с. 21-35.

26. Толкунова ІВ, Петровська ТВ, Жукова ГВ, Курдибаха О М, Булгакова Т М. Основи вікової та гендерної психології : навч. посіб. К: Позднішев; 2021. 192 с.

27. Толкунова І. Психологічний захист та його вплив на самоактуалізацію кваліфікованих шахістів. Технології психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: кол. моногр. / [Т.В. Петровська, В.І. Воронова, О. Р. Гринь та ін.]; за заг. ред. Т.В. Петровської. – К.: Видавець Позднішев, 2021. с. 103–113.

28. Толкунова ІВ, Гринь ОР, Смоляр П, Мосьпан МО, Булгакова ТМ, Жукова ГВ, Подофей СО Психологія здоров'я людини: навч.-мет.посіб. Київ: ТАЛКОМ; 2021. 243 с.
29. Т. В. Петровська, В. І. Воронова, О. Р. Грин. Технології психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: кол. моногр.: Видавець Позднішев, 2021. – 166 с.
30. Ляшенко В.Н. Феномен уверенности в себе в психологической теории личности / В.Н. Ляшенко // Педагогика, психология и медико – биологические проблемы физического воспитания и спорта : сб. науч. трудов / Харьковская гос. акад. дизайна и искусств ; под ред. С.С. Ермакова. – Харьков, 2005. – №2. – С. 78 – 82.
31. Ляшенко В.Н. Самооценка и ее влияние на уровень уверенности в себе в спортивной деятельности / В.Н. Ляшенко // Педагогика, психология и медико – биологические проблемы физического воспитания и спорта : сб. науч. трудов / Харьковская гос. акад. дизайна и искусств ; под ред. С.С. Ермакова. – Харьков, 2005. – №6. – С. 67 – 70.
32. Ляшенко В.Н. Самооценка личности спортсмена как фактор повышения эффективности деятельности / В.Н. Ляшенко // Спортивний вісник Придніпров'я: зб. наук. праць. – Дніпропетровськ, 2006. – №2. – С. 31 – 33.
33. Ляшенко В.Н. Впевненість в собі як чинник оптимізації змагальної діяльності (на прикладі легкоатлетів – стрибунів) / В.Н. Ляшенко // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць. – Львів, 2006. – Вип. 10 : [у 4 т.]. – Т. 1. – С. 149 - 153.
34. Толкунова И.В. Сравнительный анализ системы психологических защит у легкоатлетов, специализирующихся в прыжках с учетом половых различий / Ляшенко В.Н. // Физическая культура, спорт и здоровье нации: сб. науч. трудов. – Винница, 2006. – Вып. 6 – С. 436 – 440.

35. Ляшенко В.Н. Вивчення показників самооцінки у кваліфікованих легкоатлетів / В.Н. Ляшенко // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць. – Львів, 2007. – Вип. 10 : [у 4 т.]. – С. 360 – 365.
36. Толкунова И.В. Индивидуально – психологические различия квалифицированных легкоатлетов и их влияние на результативность соревновательной деятельности / 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.*
37. 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.
38. Толкунова И. В. Особенности психологической защиты квалифицированных спортсменов – легкоатлетов / 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.
39. Шинкарук О. Пошук та розвиток спортивного таланту: ретроспективний та сучасний аналіз. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020;(2):47-58.
40. Ширковец ЕА, Арансон МВ, Озолин ЭС, Овчаренко ЛН. Анализ подходов к оптимальному управлению тренировочным процессом в спорте высших достижений. Вестник спортивной науки, 2009;5:9-12.
41. Bompa TO. Periodization training: Theory and methodology (5th ed.). Human Kinetics. 2009; 342 p.
42. Gulbin J, Weissensteiner J, Oldenzel K, Gagné F. Patterns of performance development in elite athletes. European Journal of Sport Science. 2013; 13(6):605-614.

43. Johnston K, Wattie N, Schorer J, Baker J. Talent Identification in Sport: A Systematic Review. *Sports Medicine*, 2018; 48 (1): 97-109. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0803-2>
44. Tolkunova I, Korobeynikov G, Potop V, Ion M, Korobeynikova L, Borisova O. Psychophysiological state of female handball players with different game roles. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, vol.19 (3), Art.248pp. 1698-1702,2019 online ISSN:2247-806X; p-ISSN-L=2247-8051 JPES
45. Tolkunova I, Petrovska T., Potop V, Sova V. Perepeliytsia A., Bulhakova T., Folvarochnyi I., Korobeynikova L., Konyaeva L. Manifestations of aggression in elite athletes. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, vol.21 (2), Art.99pp. 797-802, March 2021 online ISSN:2247-806X; p-ISSN-L=2247-8051; ISSN-L=2247 – 8051; JPES nna Tolkunova,Georgiy Korobeynikov, Yevgeniy Imas, Lesia Korobeynikova, Kyrylo Ludanov, Vladimir Shatskykh, Alexander Grigorenko, Victoria Mishchenko. Body Composition and Heart Rhythm Variability in Elite Wrestlers *Sport Mont* 2021, 19(S2), 147-151. doi: 10.26773/smj.210925.
46. Inna Tolkunova, Victoria Kovalchuk<sup>1</sup>, Marina Mospan<sup>2</sup>, Irina Smoliar<sup>3</sup>, , ludmila Adyrkhaeva<sup>5</sup>, Alexandr Kolumbet<sup>6</sup>. Optimization of the process of technical fitness management of highly skilled swimmers. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, Vol. 21 (5), Art 337, pp. 2507 - 2514, September 2021 online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 – 8051; JPES.
47. Wilmore J, Costill D, Kenney L. *Physiology of Sport and Exercise*. Illinois: Human Kinetics. 2007; 592 p.

## **ДОДАТКИ**

**Шановний спортсмен!**

Національний університет фізичного виховання і спорту України проводить тест серед спортсменів-плавців різної кваліфікації, з метою вивчення впевненості в собі та вплив її на спортивні результати. Пропонує Вам взяти участь у дослідженні.

*Заздалегідь вдячні Вам за співробітництво*

Оцініть нижче представлені судження від 0 до 5, де 0 – не розумію ствердження; 1 – зовсім не згоден; 2 – скоріш не згоден; 3 – важко відповісти; 4 - скоріш згоден; 5 – повністю згоден. Обведіть у кружок Вашу відповідь.

1. Я вірю в свою здатність подолати труднощі в плаванні.  
1 2 3 4 5
2. У мене завжди виходить досягати своїх спортивних цілей.  
1 2 3 4 5
3. Я вірю в себе, навіть коли стикаюся зі складнощами у тренуваннях або змаганнях.  
1 2 3 4 5
4. Я володію необхідними навичками для досягнення успіху в плаванні.  
1 2 3 4 5
5. Моя впевненість у собі впливає на мої результати в спорті.  
1 2 3 4 5
6. Я можу ефективно впливати на те, як розвиваються події у моєму спортивному житті.  
1 2 3 4 5
7. Я вважаю, що я контролюю свою успішність у плаванні.  
1 2 3 4 5

8. Навіть коли у мене не виходить, я все одно вірю, що зможу подолати будь-які труднощі у спорті.

1 2 3 4 5

**Тест на виявлення психологічних захистів:**

**Шановний спортсмен!**

Національний університет фізичного виховання і спорту України проводить тест серед спортсменів-плавців різної кваліфікації, з метою вивчення психологічних захистів та вплив їх на спортивні результати. Пропонує Вам взяти участь у дослідженні.

*Заздалегідь вдячні Вам за співробітництво*

1. Коли ви зіткнулися з труднощами у тренуванні, як часто ви переконуєте себе, що все в порядку?

- а) завжди
- б) часто
- в) іноді
- г) рідко
- д) ніколи

2. Як ви реагуєте на стрес чи труднощі у спорті? Чи вдається вам відволіктися від них під час тренувань?

- а) завжди
- б) часто
- в) іноді
- г) рідко
- д) ніколи

3. Як ви відгукуєтеся на стресові ситуації чи невдачі у тренуваннях? Чи помічали ви, що у таких моментах ваша поведінка стає більш імпульсивною чи менш зрілою?

- а) завжди
- б) часто

- в) іноді
- г) рідко
- д) ніколи

4. Як ви вирішуєте збитки або невдачі у спорті? Чи намагаєтеся ви компенсувати це успіхами в інших сферах життя?

- а) завжди
- б) часто
- в) іноді
- г) рідко
- д) ніколи

5. Як ви реагуєте на поведінку інших у вашому тренувальному оточенні? Чи шукаєте ви "винних" чи "проблемних" у тренера чи товаришів, коли щось йде не так?

- а) завжди
- б) часто
- в) іноді
- г) рідко
- д) ніколи

6. Якщо щось хвилює мене, я іноді відчуваю втому та бажання виспатися.

- а) завжди
- б) часто
- в) іноді
- г) рідко
- д) ніколи

7. Мені траплялося зі зла так сильно вдарити або штовхнути по чомусь, що я ненавмисно завдав собі болю.

- а) завжди
- б) часто

- в) іноді
- г) рідко
- д) ніколи

8. Я ніколи не бував панічно наляканий.

- а) завжди
- б) часто
- в) іноді
- г) рідко
- д) ніколи

9. Я часто відчуваю почуття ревності.

- а) завжди
- б) часто
- в) іноді
- г) рідко
- д) ніколи

10. Я готовий майже на все, щоб справити гарне враження.

- а) завжди
- б) часто
- в) іноді
- г) рідко
- д) ніколи