

АНОТАЦІЯ

Міхнов А. П. Підвищення ефективності змагальної діяльності висококваліфікованих хокеїстів засобами корекції самооцінки. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.01. «Олімпійський і професійний спорт» – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2017.

Зміст анотації. В дисертації розглянута проблема впливу самооцінки як важливої властивості особистості на ефективність змагальної діяльності висококваліфікованих хокеїстів. Доведено, що самооцінка відіграє роль регулятора змагальної діяльності, забезпечуючи найкращу її адаптацію до ігрових умов, що постійно змінюються. Вказується, що досягнення та підтримка ідеального, з погляду результативності, рівня самооцінки для хокеїстів може вважатися підставою успішної участі в змаганнях, що є одним з актуальних і перспективних питань теорії та методики підготовки в хокеї.

Розроблена структура й визначені основні блоки для проведення аналізу самооцінки хокеїстів високого класу. Показано, що для вивчення самооцінки хокеїстів доцільно використовувати показники типу темпераменту, рівня стресу, тривожності, рівня мотивації та інші (всього двадцять один показник), які дозволяють розглянути як рівень прояву окремих складових, так і визначити узагальнену самооцінку гравця. Виявлені рівень та характеристики самооцінки хокеїстів високого класу. Встановлені значимі кореляційні взаємозв'язки між ефективністю змагальної діяльності та рівнем самооцінки хокеїстів високої кваліфікації.

Науково обґрунтована та запропонована програма з корекції самооцінки хокеїстів високого класу. Розроблена авторська програма вміщує комплекс засобів, методів і методичних прийомів психологічного впливу на самооцінку спортсменів.

Проведено педагогічний експеримент, який підтвердив ефективність впливу запропонованої програми на результативність виступів висококваліфікованих хокеїстів.

Мета дослідження – розробити на підставі властивостей особистості хокеїстів програму корекції самооцінки і впровадити у процес їх підготовки.

Практична значущість роботи полягає в тому, що розроблена спеціалізована програма, за допомогою якої можливо корегувати самооцінку хокеїстів високої кваліфікації, рівень домагань та яка спрямована на підвищення мотивації досягнення успіху, впевненості спортсменів, стресостійкості, рішучості та цілеспрямованості.

Результати досліджень були впроваджені в підготовку хокейних команд високого класу, що дозволило підвищити ефективність їх подальшої змагальної діяльності:

у процес підготовки хокеїстів для участі у матчах Відкритого чемпіонату Білорусі (ВЧБ) (ХК Металург-Жлобин, Білорусь), у сезоні 2013-2014 рр., вибіркового і групових матчах Національної збірної команди України у 2013-2014 рр.; навчальний процес кафедри спортивних ігор НУФВСУ з дисципліни «Теорія й методика викладання хокею», а також кафедри психології та педагогіки для викладання студентам-магістрантам дисциплін: «Психодіагностика у спорті» і «Психорегуляція у спорті» (підтверджено відповідними актами).

Наукова новизна отриманих результатів полягає в тому, що:

- уперше запропонований алгоритм дослідження рівня самооцінки у хокеїстів високого класу, який вміщує окремі блоки та шкали показників;
- уперше вивчено і виявлено інтегральний показник самооцінки у хокеїстів високого класу, з урахуванням окремих складових підготовленості;
- уперше вивчені й виявлені взаємозв'язки між рівнем самооцінки хокеїстів високого класу й ефективністю їх змагальної діяльності. Установлені взаємозв'язки між окремими показниками самооцінки спортсменів і реалізацією техніко-тактичних дій у матчі;

- уперше установлені взаємозв'язки рівня стрес-стійкості хокеїстів з ефективністю їх змагальної діяльності в матчі;
- уперше розроблена спеціалізована програма, спрямована на корекцію самооцінки хокеїстів високого класу;
- доповнено відомості про значущість переваги гравців в хокейній команді із сангвінічним і холеричним типами темпераменту;
- підтверджені дані про значущість самооцінки для успішної тренувальної та змагальної діяльності висококваліфікованих спортсменів.
- доповнено напрями використання у практичній діяльності способу оцінювання ефективності змагальної діяльності хокеїстів високого класу, що ґрунтується на застосуванні модельних характеристик реалізації техніко-тактичних дій спортсменів з урахуванням ігрової спеціалізації;

У **вступі** обґрунтована актуальність проблеми, визначені об'єкт, предмет, мета та завдання дослідження, вказані етапи його організації та використані методи, дана характеристика наукової новизни та практичної значущості роботи, встановлено особистий внесок здобувача в спільно опублікованих наукових працях, наведені основні аспекти апробації результатів досліджень, вказана кількість публікацій.

У першому розділі **«Аналіз проблеми взаємозв'язку самооцінки хокеїстів і ефективності змагальної діяльності»** проведено аналіз літературних джерел з питань: дослідження самооцінки спортсменів; специфіки змагальної діяльності в хокеї, яка обумовлює формування їх самооцінки; вивчення взаємозв'язку самооцінки із властивостями і якостями особистості хокеїста; управління процесом психологічної підготовки хокеїстів на підставі корекції самооцінки.

В другому розділі дисертації **«Методи та організація досліджень»** представлені використані у роботі методи досліджень, обґрунтована доцільність їх застосування, описана організація досліджень та надана характеристика контингенту випробуваних.

В третьому розділі **«Самооцінка хокеїстів високого класу та її вплив на ефективність змагальної діяльності»** з метою виявлення значущих напрямків самооцінки хокеїстів високого класу було проведене експертне опитування, що дозволило сформувавши загальну структуру дослідження рівня самооцінки.

З метою визначення впливу самооцінки хокеїстів на ефективність їх змагальної діяльності були проведені спеціальні дослідження, де була проаналізована ефективність змагальної діяльності гравців. В процесі аналізу психологічних властивостей і якостей особистості хокеїстів високого класу визначено провідні фактори у структурі підготовленості спортсменів: до першого фактора увійшли показники, що характеризують особистісну та ситуативну тривожність хокеїстів, а також їх емоційну стійкість; у другому факторі згруповано показники, які характеризують самооцінку хокеїстів; третій фактор об'єднує показники, які характеризують самооцінку тривоги й рівень стресу.

Виявлені результати дозволили припустити, що цілеспрямована корекція самооцінки в сторону її підвищення у гравців, може позитивним чином відбитися на ефективності їх змагальної діяльності.

В четвертому розділі **«Обґрунтування й експериментальне впровадження у процес підготовки програми з корекції самооцінки хокеїстів високого класу та перевірка її ефективності»** розглянуто результати проведення експерименту з корекції самооцінки спортсменів, в процесі якого спортсмени основної групи працювали за спеціальною програмою.

Організований у чотири самостійних етапи експеримент дозволив визначити вплив запропонованої спеціалізованої програми на корекцію самооцінки хокеїстів високого класу. Практична апробація програми в підготовчому періоді підготовки хокеїстів дозволила найбільш оптимально впровадити програму психокорекції у загальний процес підготовки й

об'єктивно зіставити результати контрольної й основної груп за результатами виступу у двох ігрових сезонах.

Запропонована програма з корекції самооцінки позитивним чином позначається на рівні стресостійкості й мотивації спортсменів. За іншими досліджуваними показниками (особистісна тривожність, самооцінка тривоги, мотивація до уникнення невдач, схильність до ризику, рівень стресу) також спостерігалася позитивна динаміка.

Розроблена авторська програма з корекції самооцінки вміщує комплекс засобів, методів і методичних прийомів психологічного впливу на самооцінку спортсменів. Загальна тривалість реалізації програми впливів у нашому експерименті склала два тижні (10 окремих занять). Обраний алгоритм, тривалість і зміст програми підтвердили свою ефективність після закінчення досліджень.

В п'ятому розділі **«Аналіз та узагальнення результатів досліджень»** проведено узагальнення експериментальних даних та теоретичного аналізу, сформовані основні результати дисертаційного дослідження, розкрита практична і теоретична значущість проведеної роботи. В процесі дисертаційного дослідження були отримані три групи даних: результати, які підтверджують існуючі дані, доповнюють та є абсолютно новими.

Результати аналізу змагальної діяльності хокеїстів за підсумками двох ігрових сезонів у Континентальній хокейній лізі (КХЛ), один з яких (2012-2013 рр.) передував, а інший (2013-2014 рр.) проходив за проведеним експериментом, показали позитивний вплив підвищення рівня самооцінки хокеїстів основної групи на ефективність їх змагальної діяльності. Серед хокеїстів основної групи вірогідно покращилися такі техніко-тактичні дії: забиті шайби, результативні передачі шайби, набрані очки, загальна кількість виконаних кидків у ворота, а також загальний (інтегральний) показник ефективності змагальної діяльності хокеїстів. Отримані результати свідчать про ефективність запропонованої програми впливів як на підвищення

самооцінки, так і на подальше підвищення ефективності змагальної діяльності в матчі.

Ключові слова: змагальна діяльність, хокей, самооцінка, психологічний вплив.

ABSTRACT

Mikhnov A. P. Improvement of the effectiveness of competitive activity of highly skilled hockey players by means of correction of their self-esteem. – On the rights of manuscript.

Dissertation for a candidate degree in physical education and sport, specialty 24.00.01. «Olympic and professional sport» – National university of physical education and sports of Ukraine, Kyiv, 2017.

Annotation. The dissertation is dedicated to the problem of influence of self-esteem which is an important personal characteristic over the effectiveness of a competitive activity of highly skilled hockey players. It has been proven that self-esteem is a regulator of a competitive activity, ensuring its best adaptation to the constantly changing game conditions. It has been noted that the achievement and support of an ideal, from the point of view of efficiency, level of self-esteem for hockey players may be considered the key to successful participation in competitions, which is one of the most relevant and perspective issues of the theory and methodology of training in hockey.

The structure and the main blocks for the analysis of self-esteem of highly skilled hockey players have been developed. It has been demonstrated that for the study of self-esteem of hockey players it was expedient to use such parameters as temperament, level of stress, level of anxiety, level of motivation and others (all in all twenty one parameter) that allowed to analyze the influence of individual components and to determine the generalized self-esteem of a player. The level and the characteristics of self-esteem of highly skilled hockey players have been revealed. The significant correlation between the effectiveness of competitive

activities and the level of self-esteem of highly skilled hockey players has been established.

A program for correction of self-esteem of highly skilled hockey players has been scientifically proven. The developed author's program includes a complex of tools, methods and methodical techniques of psychological impact on self-esteem of athletes.

A pedagogical experiment which confirmed the effectiveness of impact of the proposed program over the performance of highly skilled hockey players has been conducted.

The purpose of the study was to develop on the basis of personal characteristics of hockey players, a self-esteem correction program and to implement it into the training process.

The work has a practical significance because the developed specialized program can help to correct the self-esteem of highly skilled hockey players, level of their aspirations and is aimed at the increasing of athlete's motivation for success, self-confidence, stress resistance, determination and commitment.

The results of the study have been introduced into the program of trainings of highly skilled hockey teams which allowed to increase the effectiveness of their further competitive activities: in the process of pre-contest preparation of highly skilled hockey players to the matches of the Open Championship of Belarus (VCHB) (HC Metalurh-Zhlobin, Belarus) in the season of 2013-2014, selective and group matches of the National Team of Ukraine in 2013-2014; in the educational process of the Department of Sports Games of the National University of Physical Education and Sports of Ukraine (the discipline «Theory and methods of teaching hockey»), as well as on the department of psychology and pedagogy for teaching graduate students of the disciplines: «Psychodiagnostics in sports» and «Psycho-regulation in sports» (confirmed by corresponding acts).

The scientific novelty of the results obtained was that:

- for the first time the algorithm of the study of the level of self-esteem of highly skilled hockey players containing different blocks and scales of parameters has been proposed;

- for the first time the integral parameter of self-esteem of highly skilled hockey players has been studied and revealed taking into account the individual components of players' qualification;

- for the first time the correlation between the level of self-esteem of highly skilled hockey players and effectiveness of their competitive activity have been studied and revealed. The correlation between individual parameters of self-esteem of athletes and implementation of technical and tactical actions during matches has been established;

- for the first time the correlation between the level of stress-resistance of hockey players and the effectiveness of their competitive activities during matches has been established;

- for the first time the specialized program aimed at correction of self-esteem of highly skilled hockey players has been developed;

- the information about advantages of hockey team players with sanguine and choleric types of temperament has been added;

- data related to the significance of self-esteem for successful training and competitive activities of highly skilled athletes has been confirmed.

- practical use of methods of estimation of effectiveness of competitive activity of highly skilled hockey players based on the application of model characteristics of implementation of technical and tactical skills of athletes taking into account game specialization has been described;

In the **introduction** the relevance of the problem has been proven, the object, the subject, the purpose and the objectives of the study have been established, the stages of organization of the research and the methods used have been specified, the characteristic of scientific novelty and practical significance of the work have been proven, the personal contribution of an applicant into scientific

works published in cooperation with others has been specified, the main aspects of approbation of the results of the study, number of publications have been specified.

In the first section **«The analysis of the problem of correlation between self-esteem of hockey players and effectiveness of competitive activities»** the analysis of literary sources dedicated to the issue has been made: self-esteem of athletes; the specifics of competitive activity in hockey which determines the formation of self-esteem of players; study of correlation between self-esteem and personal characteristics of a hockey player; management of the process of psychological training of hockey players on the basis of correction of self-esteem.

In the second section of the dissertation **«Methods and structure of the studies»** the research methods used during the study have been presented, the expediency of their application has been explained, the organization of the study process has been described and personal characteristics of the participants of the study have been presented.

In the third section **«Self-esteem of highly skilled hockey players and its impact on the effectiveness of competitive activities»** the expert survey aimed to identify the general structure of self-esteem of highly skilled hockey players which allowed us to form a general structure of the study of self-esteem has been carried out. In order to determine the influence of hockey players' self-esteem on the effectiveness of their competitive activities special studies analyzing the effectiveness of competitive activity of players have been conducted. In the process of analysis of the psychological qualities and personal characteristics of highly skilled hockey players, the key factors in the structure of athletes' preparedness have been determined:

the first factor included the parameters characterizing personal and situational anxiety of hockey players, as well as their emotional stability; the second one - the parameters characterizing self-esteem of hockey players; the third one - the parameters characterizing self-estimation of anxiety and stress level.

The results revealed that a purposeful increase of self-esteem of players may positively affect the effectiveness of their competitive activities.

In the fourth section, «**Substantiation and experimental introduction into the process of preparation of the program for correction of self-esteem of highly skilled hockey players and checking of its efficiency**» the results of the experiment aimed at correction of self-esteem of athletes during which the athletes of the main group worked according to the special program have been analyzed. The experiment consisting of four independent stages allowed to determine the impact of the proposed specialized program aimed at the correction of self-esteem of highly skilled hockey players. The practical testing of the program in the preparatory period of training of hockey players allowed to provide the fullest implementation of the psychocorrection program into the overall process of preparation and to compare objectively the effectiveness of the control and the main groups in two game seasons. The proposed program aimed at correction of self-esteem positively affected the level of stress and motivation of athletes. Other studied parameters (personal anxiety, self-estimation of anxiety, motivation for avoiding of failures, attitude toward risk, stress level) have also demonstrated a positive dynamics.

The developed author's program for correction of self-esteem contains a complex of tools, methods and methodical techniques of psychological impact on self-esteem of athletes. The total duration of implementation of impacts in our experiment made two weeks (10 individual classes). The chosen algorithm, duration and content of the program confirmed their effectiveness after the end of the study.

In the fifth section «**The analysis and the synthesis of the study results**» the experimental data and the theoretical analysis have been generalized, the main results of the dissertation research have been formulated, the practical and the theoretical significance of the study conducted has been revealed. During the dissertation research three data groups have been obtained: the results confirming the existing data, the additional results and the entirely new results.

The analysis of the competitive activity of hockey players based on the results of two game seasons in the Continental Hockey League (KHL) one of

which (2012-2013) had taken place before and the other (2013-2014) after the experiment have showed a positive impact of increase of self-esteem of highly skilled hockey players of the main group on the effectiveness of their competitive activities. Among the hockey players of the main group the following technical and tactical actions have been probably improved: roll-ins, passes, points scored, total number of goal-shots and a general (integral) parameter of effectiveness of competitive activity of hockey players. The obtained results have proven the effectiveness of the proposed program of influence both on increasing of self-esteem and on further improvement of the effectiveness of competitive activities during a match.

Keywords: competitive activity, hockey, self-esteem, psychological influence.

Список публікацій здобувача

Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації

1. Михнов А. П. Стресс-устойчивость и ее влияние на эффективность соревновательной деятельности хоккеистов высокого класса / А. П. Михнов // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК. – 2014. – № 5 (43). – С. 46–54. Фахове видання України, яке входить до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

2. Михнов А. П. Исследование самооценки хоккеистов высокого класса / А. П. Михнов // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – № 1. – С. 126–131. Фахове видання України, яке входить до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

3. Михнов А. П. Результативность соревновательной деятельности хоккеистов высокого класса с учетом коррекции уровня их самооценки / А. П. Михнов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 2. – С. 47–52. Фахове видання

України, яке включено до міжнародних наукометричних баз: Index Copernicus; Google Scholar.

4. Михнов А. П. Влияние специализированной программы психологических воздействий на стресс-устойчивость хоккеистов высокого класса / А. П. Михнов // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – № 3. – С. 77–82. Фахове видання України. Фахове видання України, яке входить до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

5. Михнов А. П. Анализ структуры технико-тактической и психологической подготовленности хоккеистов высокого класса методом главных компонент / А. П. Михнов // Молода спортивна наука України. – 2015. – Вип. 19. – Том 1. – С. 153–160. Фахове видання України. Фахове видання України, яке входить до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

6. Воронова В. Актуальні напрямки дослідження самооцінки висококваліфікованих хокеїстів / Валентина Воронова, Андрій Міхнов // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : збірник наукових праць. – 2017. – Вип. 3 (22). – Вінниця : ТОВ «Планер», 2017. – С. 231–238. Фахове видання України.

Опубліковані праці апробаційного характеру

1. Михнов А. П. Акцентуация личности хоккеистов высокой квалификации с учетом их игровой специализации / А. П. Михнов, А. П. Михнов. – Молодь та олімпійський рух: тези доповідей VIII міжнародної наукової конференції молодих учених, присвяченої 85-річчю НУФВСУ. – Київ, 2015. – С. 234–235.

2. Воронова В. И. Особенности проявления самооценки у хоккеистов / В. И. Воронова, А. П. Михнов // Современные перспективы и проблемы развития регионального образования в условиях модернизации и реформирования Российского общества: Всероссийская заочная научно-

практическая конференция с международным участием. – Сургут, 2015. – С. 15–23.

***Опубліковані праці, які додатково відображають наукові
результати дисертації***

1. Михнов А. П. Коррекция самооценки хоккеистов высокого класса на основе использования специализированной программы психологических воздействий / А. П. Михнов // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – 2014. – Вип. 10 (51). – С. 80–85.

2. Михнов А. П. Оценка соревновательной деятельности хоккеистов высокого класса с учетом групповых моделей игровых амплуа / А. П. Михнов // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК. – 2014. – № 6 (44). – С. 79–86.

3. Міхнов А. П. Вплив рівня самооцінки на ефективність змагальної діяльності хокеїстів високого класу / А. П. Міхнов // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. – 2015. – Вип. 19. – Том 2. – С. 676–681.

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....	18
ВСТУП.....	19
РОЗДІЛ 1. АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ХОКЕЇСТІВ І ЕФЕКТИВНОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	25
1.1. Теоретичні засади дослідження самооцінки спортсменів.....	25
1.2. Специфіка змагальної діяльності в хокеї, що обумовлює формування самооцінки спортсменів.....	33
1.3. Взаємозв'язок самооцінки із властивостями і якостями особистості хокеїста.....	39
1.4. Управління процесом психологічної підготовки хокеїстів на підставі корекції самооцінки.....	48
Висновки до розділу 1.....	51
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	54
2.1. Методи дослідження.....	54
2.1.1. Теоретичний аналіз, систематизація й узагальнення даних наукової літератури, інформаційних ресурсів мережі Інтернет.....	54
2.1.2. Педагогічне спостереження і контроль.....	55
2.1.3. Методи психодіагностики.....	56
2.1.4. Педагогічний експеримент.....	59
2.1.5. Опитування.....	60
2.1.6. Методи математичної статистики.....	60
2.2. Організація досліджень.....	61
РОЗДІЛ 3. САМООЦІНКА ХОКЕЇСТІВ ВИСОКОГО КЛАСУ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	64
3.1. Загальна структура дослідження рівня самооцінки у хокеїстів високого класу.....	65

3.2. Аналіз рівня стресостійкості й мотивації в хокеїстів високої кваліфікації.....	90
3.3. Обґрунтування підходу й аналіз змагальної діяльності хокеїстів високого класу.....	103
3.4. Аналіз структури психологічної та техніко-тактичної підготовленості хокеїстів високого класу методом головних компонент.....	115
3.5. Вплив рівня самооцінки та стресостійкості на ефективність змагальної діяльності хокеїстів високого класу.....	120
Висновки до розділу 3.....	127

РОЗДІЛ 4. ОБҐРУНТУВАННЯ Й ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВПРОВАДЖЕННЯ У ПРОЦЕС ПІДГОТОВКИ ПРОГРАМИ З КОРЕКЦІЇ САМООЦІНКИ ХОКЕЇСТІВ ВИСОКОГО КЛАСУ ТА ПЕРЕВІРКА ЇЇ ЕФЕКТИВНОСТІ.....

4.1. Організація та загальний алгоритм застосування програми для корекції самооцінки хокеїстів високого класу.....	129
4.2. Зміст спеціалізованої програми з корекції самооцінки та методичні рекомендації щодо її застосування.....	135
4.3. Вплив основної програми на рівень самооцінки хокеїстів високого класу.....	148
4.4. Аналіз впливу основної програми на рівень стресостійкості й мотивацію хокеїстів.....	153
4.5. Оцінка ефективності змагальної діяльності хокеїстів високого класу з урахуванням впливу спеціалізованої програми психологічного впливу.....	160
Висновки до розділу 4.....	168

РОЗДІЛ 5. АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕНЬ.....

	17
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	180
ВИСНОВКИ	184
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ	188
ДОДАТКИ	209

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ТТД – техніко-тактичні дії;

КХЛ – Континентальна хокейна ліга;

НХЛ – Національна хокейна ліга;

ВЧБ – Відкритий чемпіонат Білорусі;

КЕ – коефіцієнт ефективності;

ОТ – особистісна тривожність;

СТ – ситуативна тривожність;

С – самооцінка;

+/- – показник корисності гравця (характеризує) різницю забитих і пропущених командою шайб під час перебування на льоду того або іншого гравця;

Ш – забиті шайби;

А – результативні передачі шайби;

О – набрані очки в матчі;

КВ – кидки у ворота.

ВСТУП

У сучасному спорті спостерігається неухильне підвищення спортивної конкуренції на змаганнях з хокею із шайбою. Цей процес призводить до постійного збільшення як фізичних, так і психічних навантажень на спортсменів, що, у свою чергу, висуває особливі вимоги до пошуку нових методів підготовки хокеїстів до змагань.

На даному етапі розвитку хокею фізична, технічна й тактична підготовленість найсильніших хокейних команд перебуває на приблизно однаковому рівні, тому результат спортивних двобоїв значною мірою визначається психологічними факторами. Чим вищий рівень кваліфікації спортсменів і чим відповідальніший двобій, тим більшої значущості набуває рівень психологічної підготовленості спортсменів.

Складність і багатогранність тренувального процесу хокеїстів обумовлюють важливість індивідуального підходу й розробки нових методів корекції їх стану з урахуванням сучасних тенденцій їх тренувальної й змагальної діяльності. Рівень розвитку комплексу індивідуальних особистісних властивостей і особливостей спортсмена, від яких залежить ефективність і надійність виконання ігрових дій в екстремальних умовах, залежить від великої кількості факторів, серед яких особливе значення належить самооцінці гравця.

Самооцінка хокеїста є однією з найбільш значущих серед інших властивостей його особистості, оскільки вона стимулює підвищення ефективності змагальної діяльності й відіграє роль регулятора цієї діяльності, забезпечуючи тим самим найкращу її адаптацію до ігрових умов, що постійно змінюються. У зв'язку із цим досягнення та підтримка ідеального, з погляду результативності, рівня самооцінки для хокеїстів може вважатися підставою успішної участі в змаганнях, що є одним з актуальних і перспективних питань теорії та методики підготовки в хокеї.

Аналіз наукової літератури і спортивної практики показує, що самооцінка хокеїста, як фактор, що значно впливає на поведінку спортсмена, його мотивацію, ефективність ведення змагальної діяльності, практично не вивчалася окремо. У спеціальній літературі можна зустріти роботи авторів, які досліджували питання самооцінки в комплексі з іншими складовими психологічної підготовленості хокеїстів. Інтегральний підхід дослідників у даному напрямку не ставитися під сумнів і, безумовно, є важливим при вивченні системних взаємозв'язків складових підготовленості спортсменів, однак на нашу думку, поглиблене дослідження самооцінки хокеїстів високого класу, пошук адекватних засобів і методів її корекції може значно підвищити якість процесу підготовки й подальшої змагальної діяльності спортсменів. У цьому зв'язку, на наш погляд, актуальність вивчення даної проблеми є цілком очевидною.

Дослідженню самооцінки та її складових приділяли увагу багато фахівців [77, 86, 88, 135, 149 та ін.]. У спортивній науці на сьогодні досить активно вивчаються питання, які пов'язані з визначенням ролі й значущості самооцінки в адаптаційних можливостях спортсмена. Так, визначені особливості самооцінки юних спортсменів, а також спортсменів різної статі, досліджена специфіка самооцінки в деяких видах спорту, а також взаємозв'язок самооцінки й окремих властивостей особистості спортсменів [34, 44, 74, 87, 89, 98, 140].

На думку авторів [11, 40, 136, 156], самооцінка відіграє значну роль у житті людини, залежить від рівня домагань і складається з комплексу структурних компонентів, впливаючи на розвиток особливої групи особистісних якостей: самоповаги, совісті, гордості. Деякі автори вважають, що в успішних особистостях спостерігається тенденція до завищеної самооцінки [12, 33, 54].

Огляд наукової літератури свідчить про те, що на сьогодні відсутні розробки, які пов'язані з вивченням самооцінки хокеїстів високого класу, технологій та методів її корекції, або впливу на рівень її прояву. Вивчення

специфічних особливостей прояву самооцінки хокеїста може бути ефективним напрямком удосконалення його майстерності, розвитку спортивної форми й пошуку додаткових психологічних резервів, а вивчення взаємозв'язків самооцінки й ефективності змагальної діяльності хокеїстів є цікавим і перспективним напрямком спортивної науки. Недостатність вивчення цих питань і їх безсумнівна актуальність обумовили вибір теми цього дисертаційного дослідження.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Робота виконана в рамках науково-дослідних тем 2.4. «Теоретико-методичні основи й індивідуалізація навчально-тренувального процесу в ігрових видах спорту» й 2.19 «Детермінанти психологічного супроводу й педагогічних засобів удосконалення підготовки спортсменів у різних видах спорту» відповідно до “Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури та спорту на 2011-2015 рр.” Міністерства України у справах сім'ї, молоді і спорту. Автор – співвиконавець тем.

Мета дослідження – розробити на підставі властивостей особистості хокеїстів програму корекції самооцінки і впровадити у процес їх підготовки.

Завдання дослідження:

1. Дослідити й проаналізувати дані науково-методичної літератури та мережі Інтернет з питань вивчення особливостей прояву самооцінки спортсменів.
2. Визначити специфічні характеристики особистості й факторну структуру психологічної підготовленості хокеїстів високого класу, що забезпечують фундамент для формування самооцінки спортсменів.
3. Дослідити рівень самооцінки хокеїстів високого класу й визначити її взаємозв'язок з ефективністю їх змагальної діяльності.
4. Розробити та впровадити спеціалізовану програму з корекції самооцінки хокеїстів високого класу і визначити її ефективність.
5. Розробити практичні рекомендації з оптимізації рівня самооцінки хокеїстів для підвищення ефективності їх змагальної діяльності.

Об'єкт дослідження – психологічна підготовка хокеїстів високого класу.

Предмет дослідження – самооцінка висококваліфікованих хокеїстів, її вплив на ефективність змагальної діяльності та засоби її корекції.

Методи дослідження:

1. Аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури і мережі Інтернет.
2. Педагогічне спостереження та контроль у процесі тренувальної і змагальної діяльності хокеїстів.
3. Методи психодіагностики
4. Педагогічний експеримент.
5. Метод експертних оцінок.
6. Методи математичної статистики.

Наукова новизна отриманих результатів полягає в тому, що:

- уперше запропоновано алгоритм дослідження рівня самооцінки у хокеїстів високого класу, який вміщує окремі блоки та шкали показників;
- уперше вивчено і виявлено рівень самооцінки у хокеїстів високого класу як з окремих складових підготовленості, так і узагальнений, підсумковий показник;
- уперше вивчені й виявлені взаємозв'язки між рівнем самооцінки хокеїстів високого класу й ефективністю їх змагальної діяльності. Установлені взаємозв'язки між окремими показниками самооцінки спортсменів і реалізацією техніко-тактичних дій у матчі;
- уперше установлені взаємозв'язки рівня стрес-стійкості хокеїстів з ефективністю їх змагальної діяльності в матчі;
- уперше розроблена спеціалізована програма, спрямована на корекцію самооцінки хокеїстів високого класу;

- доповнено відомості про значущість переваги гравців в хокейній команді із сангвінічним і холеричним типами темпераменту;
- підтверджені дані про значущість самооцінки для успішної тренувальної та змагальної діяльності висококваліфікованих спортсменів.
- доповнено напрями використання у практичній діяльності способу оцінювання ефективності змагальної діяльності хокеїстів високого класу, що ґрунтується на застосуванні модельних характеристик реалізації техніко-тактичних дій спортсменів з урахуванням ігрової спеціалізації.

Практична значущість роботи полягає в тому, що розроблена спеціалізована програма, спрямована на корекцію самооцінки хокеїстів високої кваліфікації, яка корегує рівень домагань, спрямована на підвищення мотивації досягнення успіху, впевненості спортсменів, стресостійкості, рішучості та цілеспрямованості.

Результати досліджень були впроваджені в підготовку хокейних команд високого класу, що, у свою чергу дозволило підвищити ефективність їх подальшої змагальної діяльності:

у процес підготовки хокеїстів для участі у матчах Відкритого чемпіонату Білорусі (ВЧБ) (ХК Металург-Жлобин, Білорусь), у сезоні 2013-2014 рр., вибіркових і групових матчах Національної збірної команди України у 2013-2014 рр.; навчальний процес кафедри спортивних ігор НУФВСУ з дисципліни «Теорія й методика викладання хокею», а також кафедри психології та педагогіки для викладання студентам-магістрантам дисциплін: «Психодіагностика у спорті» і «Психорегуляція у спорті» (підтверджено відповідними актами).

Особистий внесок здобувача в опубліковані у співавторстві наукові праці полягає у виборі методів, організації та проведенні досліджень, інтерпретації результатів і формулюванні висновків роботи.

Апробація результатів досліджень. Основні результати роботи були представлені та винесені на обговорення на XVII і XVIII Міжнародних

науково-практичних конференціях «Молода спортивна наука України» (Львів, 2013 і 2014 рр.), VII та VIII Міжнародних наукових конференціях молодих учених «Молодь і олімпійський рух» (Київ, 2014 і 2015 рр.), Міжнародній науково-практичній конференції «Наукове обґрунтування фізичного виховання, спортивного тренування та підготовки кадрів з фізичної культури та спорту» (Мінськ, 2013), Всеросійській заочній науково-практичній конференції з міжнародною участю «Сучасні перспективи і проблеми розвитку регіональної освіти в умовах модернізації та реформування Російського суспільства» (Сургут, 2015), а також щорічних підсумкових науково-практичних конференціях кафедр спортивних ігор (2010-2014 рр.) і психології та педагогіки Національного університету фізичного виховання і спорту України (2014-2016 рр.).

Публікації. За темою дисертаційної роботи опубліковано 11 наукових статей. З них 6 праць опубліковані у спеціалізованих науково-теоретичних журналах і збірниках наукових праць, рекомендованих Міністерством освіти і науки України, 5 з яких включено до міжнародних наукометричних баз, 2 публікації апробаційного характеру та 3 публікації додатково відображають наукові результати дисертації.

Структура та обсяг дисертації. Дисертаційна робота викладена на 184 сторінках основного тексту, складається із вступу, шести розділів, практичних рекомендацій, висновків, списку використаних літературних джерел, який включає 228 джерел, із яких 28 відображають результати досліджень зарубіжних фахівців, а також додатків.

Результати досліджень проілюстровані у 58 рисунках та 16 таблицях.

РОЗДІЛ 1

АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ХОКЕЇСТІВ І ЕФЕКТИВНОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

1.1. Теоретичні засади дослідження самооцінки спортсменів

У процесі змагальної діяльності спортсмен постійно здійснює оцінку своїх дій, психічних і фізичних можливостей, станів, резервних можливостей тощо. Залежно від того, як спортсмен себе оцінює, відбувається формування його світогляду, моделі поведінки, характеру, стосунків з тими, хто його оточує, сприйняття дійсності. Рівень самооцінки впливає на ступінь упевненості, самоповаги, виразність спрямованості на досягнення успіху, позитивного ставлення до своєї діяльності, задоволеності результатами своїх виступів, усвідомлення власної сили й цінності [131, 148]. Якщо у спортсмена самооцінка низька, то це призводить до негативних наслідків: зайвого самобичування, невдоволення результатами, заниження своєї гідності, неприйняття себе, виникнення страху, особливо в тих видах спорту, де існує фізичний контакт із суперником [89]. В той же час, незважаючи на те, що у спортивній діяльності оптимальним рівнем самооцінки вважається середній або високий рівень, ряд авторів зазначає, що у спорті вищих досягнень самооцінка повинна бути завищеною [154, 166, 176]. На думку Н.А. Батурина, С.В. Жиліна, Е.І. Кутової, самооцінка спортсмена є центральним компонентом особистості й бере активну участь у регуляції його поведінки й діяльності [9, 44, 84].

Розвиток позитивного ставлення до себе й позиціонування себе як успішної особистості значно впливає на формування високої самооцінки у спортсмена [24, 35, 38]. Як указують Р. Баумейстер, Ф. Зимбардо, К.Р. Сидоров самооцінка є підґрунтям ціннісної системи особистості й визначає мотиваційну спрямованість спортсмена, залежно від його індивідуального сприйняття навколишньої дійсності та структури його

пріоритетів [10, 52, 167]. Важливу роль у визначенні стилю поведінки, стратегії гри, виборі технічних елементів, реакціях спортсмена відіграють рівень власної гідності, самоповага й усвідомлення цінності себе як особистості [134, 194]. Якщо спортсмен не вірить у свої сили, песимістично налаштований, не ставить перед собою високі цілі, байдуже ставиться до невдач – це свідчить про те, що в нього низький рівень самооцінки [26, 86]. З іншого боку, реальне усвідомлення своїх недоліків може вплинути й послужити поштовхом до їх виправлення й розвитку позитивних сторін особистості. У випадку ж, якщо спортсмен не здатний адекватно себе сприймати й відповідно реагувати на зовнішні обставини, він вимушений витратити свою нервову енергію на підтримку психічного захисту, що буде деструктивно впливати на його змагальну діяльність [89, 225]. Отже, найкращим способом регуляції подібного стану може бути підвищення у спортсмена стану впевненості й розвиток спрямованості на досягнення успіху.

Щоб досягти стану впевненості спортсменові необхідно реально оцінювати свої сили й можливості, тобто виробити безстороннє, об'єктивне ставлення до себе [53, 69, 204]. Інакше кажучи, висока самооцінка нерозривно пов'язана із упевненістю в собі. Чим вище спортсмен оцінює власні можливості, тем вищий рівень його впевненості. Невміння реально оцінити себе, особливо під час змагань, є серйозним недоліком, що вимагає психологічної корекції. Реальна оцінка своїх можливостей у комбінації з високою мотивацією на досягнення успіху й розвиненими вольовими якостями у спортсмена також характеризує впевненість спортсмена в собі [8, 15, 33, 48, 56]. Непевність у своїх силах знижує рівень спортивних результатів, супроводжується погіршенням адаптації до фізичних і психічних навантажень, не дозволяє спортсменові повністю реалізувати свій потенціал [23, 31, 71, 87, 144, 199]. Тому в змагальній діяльності ймовірність досягнення успіху багато в чому залежить від рівня самооцінки спортсмена.

Існує ряд зовнішніх ознак, що характеризують поведінку спортсмена із заниженою або завищеною самооцінкою. Занижена самооцінка проявляється у формі тривожності, страхів, бажанні не привертати до себе увагу, надмірній обережності, скутості рухів. При завищеній самооцінці у спортсмена спостерігається впевнена і вільна поведінка, відчуття переваги, безстрашність, у крайніх формах безцеремонність [73, 97, 132]. У науковій літературі є дані про те, що спортсмени високої кваліфікації, які мають завищену самооцінку, вирізняються складним характером і погано пристосовані до спілкування, однак ця особливість часто допомагає їм у змагальній діяльності [98, 129]. Спортсмени, які мають середній рівень самооцінки або схильність до високого рівня, як правило, найбільш пристосовані в психологічному плані до навантажень змагальної діяльності, що важливо для досягнення успіху, оскільки сприяє економії фізичних і психічних ресурсів [20, 34, 228].

Автори відзначають наявність взаємозв'язку між рівнем самооцінки спортсмена та станом стресу або тривожності [57, 68, 142, 170]. Як указує Г. В. Лозова, середній рівень самооцінки супроводжується оптимальним рівнем тривожності [88]. Занижена оцінка власних дій є причиною підвищення рівня тривожності й у деяких випадках може призвести до втрати сил через нервові виснаження спортсмена [32, 148]. Однак тривожність, як і хвилювання, у межах нормативних показників є важливим компонентом передстартового стану спортсмена й дозволяє тримати нервову систему в тонусі, забезпечуючи стан оптимальної бойової готовності. У той же час неадекватно завищена самооцінка сприяє зниженню рівня тривожності, але при цьому спостерігається зменшення вимогливості до себе, внаслідок чого спортивні результати можуть погіршитися [21, 26, 163, 171]. Більшість авторів сходяться на думці, що через екстремальний, напружений і відповідальний характер змагальної діяльності, особливо у спорті вищих досягнень, яка супроводжується постійними стресами, спортсменам властивий підвищений рівень особистісної тривожності [2, 63, 79, 82, 206].

Залежно від виконуваних функцій самооцінка наділяє спортсмена усвідомленням своєї значущості, кваліфікованості, професіоналізму, що проявляється в його поведінці й змагальній діяльності.

До структури самооцінки входять загальна самооцінка, що відбиває рівень самоповаги, прийняття або неприйняття себе як особистості, й частки самооцінки, що характеризують ставлення спортсмена до своїх окремих особистісних якостей, учинків, успішності певних видів діяльності і, зокрема, змагальної діяльності [11, 22, 40, 47, 64]. На підставі комплексу окремих самооцінок і залежно від рівня усвідомлення їх спортсменом у нього відбувається формування уявлення про співставлення реального й ідеального образу власного «Я» [54, 93, 145].

Згідно з даним наукової літератури самооцінку диференціюють за такими параметрами [131, 156]:

- рівень (висока, середня, низька);
- співвідношення показників з реальною успішністю (адекватна й неадекватна);
- особливості побудови (конфліктна й безконфліктна);
- характер часової віднесеності (прогностична, актуальна й ретроспективна).

Одним з важливих аспектів, що характеризують самооцінку спортсмена, є самопізнання, що є рефлексією, або осмислення й переосмислення стереотипів власного досвіду [4, 184].

Непрямим показником самооцінки може служити рівень домагань, який є проявом самооцінки у прагненні особистості до розвитку досконалості [54, 135]. Відомий учений У. Джемс вважає, що самооцінка прямо пропорційна успіху й обернено пропорційна домаганням [187]. Стосовно змагальної діяльності – це ті потенційні успіхи, яких спортсмен планує досягти. Деякі автори вважають, що домагання спортсмена різко підвищуються після успішного виступу й настільки ж різко падають після невдалого [67, 157, 183].

В основному самооцінку вимірюють за трьома показниками: величиною, ступенем стійкості й ступенем адекватності [60, 119]. Проявом високої стабільної самооцінки є впевненість. Спортсмен, який володіє впевненістю, у більшості випадків має високий рівень домагань. Крім цього наявність високого рівня домагань свідчить, що власна думка спортсмена і його самооцінка відіграють домінуючу роль порівняно з оцінкою інших осіб [30, 147]. Однак, якщо зовнішня оцінка є високою, стійкою й адекватною, то це впливає на самооцінку спортсмена й сприяє підвищенню її рівня. Такий вплив позитивної зовнішньої оцінки присутній навіть у тому випадку, коли вона суперечить раніше набутому негативному досвіду оцінки спортсмена тими, хто його оточує.

Як правило, у кожного спортсмена є ідеальний образ "Я", до якого він прагне [80, 92]. Цей образ вміщує необхідні для реалізації поставлених цілей спортсменом як фізичні, так і психічні. Із часом і набуттям спортсменом змагального й життєвого досвіду образ може змінюватися й доповнюватися новими властивостями. Коли реальні особистісні досягнення наближаються до ідеалу, самооцінка спортсмена підвищується, й чим більша відповідність реального й ідеального образу, тим вона вища. Отже, підґрунтя нормальної самооцінки спортсмена становить об'єктивне ставлення до себе й адекватна оцінка власних якостей [140, 152].

Саме ступінь адекватності самооцінки може характеризувати рівень адаптації психіки спортсмена до навантажень тренувальної та змагальної діяльності. Це проявляється в успішності й задоволеності спортсмена своїми результатами [77, 143]. Тому адекватну самооцінку у спортсменів можна вважати одним з факторів, що впливають на ефективність їх змагальної діяльності. На жаль, експериментальних робіт, у яких були б відбиті особливості адекватності самооцінки спортсменів порівняно з особами, які не займаються спортом, у науковій літературі ми не зустріли.

На думку деяких авторів, спортсмени не схильні диференційовано давати оцінки своїм діям і проявам своїх якостей, а їх приватні самооцінки не

відрізняються варіативністю й різноманітністю [28, 220]. Але при цьому рядом дослідників була вивчена специфіка самооцінки спортсменів і ступінь її диференціації [38, 52].

Істотним фактором у формуванні самооцінки спортсмена є присутність у нього почуття впевненості. Дослідженням щодо впливу впевненості на рівень самооцінки присвячено багато робіт [54, 84, 88, 114, 186]. Залежно від контексту вивчення даної проблеми, автори розглядали феномен упевненості з різних позицій. Так, Я. С. Прангшвілі трактував її як настанову, М. Н. Володарська – як інтелектуальний стан, Н. І. Наєнко інтерпретував поняття «упевненість» як рівень напруження, М. А. Котик описував як значуще переживання, І. А. Васильєв – як інтелектуальну емоцію, а Б. Б. Косов і А. Е. Карпов – як аспект стратегії власних дій в інтелектуальних іграх [46, 130, 180]. Серед закордонних авторів найбільш відомими фахівцями в напрямку вивчення проблеми формування й розвитку впевненості вважаються А. Лазарус, який описував упевненість як звичку до емоційної волі; Д. Ліберман – трактував феномен упевненості як здатність до самовираження особистості або розкриття внутрішнього потенціалу; Дж. Вольпе розглядав упевненість із погляду відкритості особистості у стосунках з іншими людьми [77]. А. Дело й Г. Шредер, як і А. Лазарус, трактували даний термін як здатність вільно виражати почуття, однак у своїх роботах вони вивчали впевненість із позиції міжособистісних стосунків, тобто наявності здатності шукати, підтримувати або підсилювати підкріплення в міжособистісній ситуації завдяки вираженням почуттів або бажань, у ситуації, коли така поведінка пов'язана з ризиком бути підданою критиці [91, 171, 225].

Разом з тим відсутність упевненості у власних можливостях нерозривно пов'язана з низькою самооцінкою. Низька самооцінка може бути як причиною, так і наслідком самотності й складностей, що виникають у стосунках з іншими людьми. Невпевненість є сукупністю думок і поведінки,

які заважають спортсменів встановлювати й підтримувати соціальні контакти на необхідному рівні [59].

Спортсмени, які мають низький рівень самооцінки, інтерпретують взаємодію із тренером, командою й іншими людьми з песимістичної точки зору. Їх сприйняття міжособистісних проблем і невдач у роботі та спілкуванні носить характер самобичування, вони шукають проблеми в собі, у своїх недоліках. Люди такого типу гостро реагують на заклик до спілкування або відмову в ньому, відчуваючи значні щирісердечні переживання [23]. Особистості, які мають низьку самооцінку, більш сприйнятливі, ніж інші люди, до критики. Вони тонко сприймають емоції партнера, як правило, залежать від думки друзів і особливо негативно настроєні стосовно тих, хто відмовив їм в спілкуванні або зачепив самолюбство [4]. Оскільки спортсмени, у яких самооцінка перебуває на низькому рівні, значною мірою відчувають соціальну невпевненість, рідко проявляють активність і заповзятливість, вони меншою мірою піддані ризику в соціальних питаннях. Таким спортсменам складно встановлювати нові взаємини, розвивати або підтримувати вже наявні, тому що це вимагає від них значних щирісердечних витрат і вольових зусиль [15]. Внаслідок цього можна стверджувати, що низька самооцінка деструктивно впливає на соціальну поведінку спортсменів і є гальмівним чинником у їх змагальній діяльності, особливо в ігрових (командних) видах спорту.

Розглядаючи питання впливу самооцінки спортсмена на результативність його виступів, необхідно зазначити, що непрямим показником успішності й високого рівня самооцінки є мотивація досягнення успіху [190]. Мотив, або спонукання учинків і стилю діяльності спортсмена може виступати як один з параметрів самооцінки [94, 101, 195, 196, 210].

Залежно від прагнень і цілей, які ставить перед собою спортсмен, у нього формується певний рівень домагань. Більшість авторів стверджують, що рівень домагань дозволяє охарактеризувати спортсмена за рядом показників:

1. Складність поставленого завдання, або рівень ускладнень, досягнення якого є кінцевою метою серії подальших дій спортсмена. У результаті формується ідеальна мета, яка й відбиває вищий щабель його домагань.

2. Постановка мети та її конкретизація. Проводиться шляхом вибору спортсменом мети чергової дії, який залежить від отриманого спортивного результату, переживання успіху або невдачі від будь-яких дій. Постановка мети відбиває рівень домагань у поточний момент або ситуаційний рівень домагань.

3. Ідеальний або бажаний рівень самооцінки. Даний параметр характеризує прагнення спортсмена підвищити самооцінку в умовах вибору ступеня ускладнень чергової дії, що призводить до протиріччя між потребою підвищити домагання, щоб одержати максимальний результат і бажанням знизити їх, щоб уникнути невдачі. Переживання успіху, що виникає внаслідок досягнення бажаного рівня домагань, призводить до зсуву рівня домагань у бік більш складних завдань. У випадку неуспіху рівень домагань знижується. Якщо ж відбувається зниження рівня домагань після успіху або підвищення після невдачі, говорять про атипові зміни рівня домагань, нереалістичний рівень домагань або неадекватну самооцінку спортсмена [54, 85, 99].

Головною засадою в умінні оцінювати себе є досвід, який накопичується у спортсмена з раннього дитинства, під впливом виховання і навчання. Надалі відбувається його інтелектуальна переробка, особистісний розвиток і вдосконалення протягом усього життя [31]. Багато вчених уважають, що засади самооцінки, як і структура особистості людини, формуються в дошкільному віці [52]. Часто думка про себе ґрунтується на ставленні до нас інших людей, що знайшло відображення в ряді літературних джерел [53,59]. Низька самооцінка спортсмена може бути обумовлена великою кількістю причин: вона може бути сформована в дитинстві через недобррозичливе або надмірно критичне ставлення старших, вона могла

розвитися в дитинстві через погану успішність у школі або глузування однолітків. Показники певних самооцінок спортсмена періодично піддаються коливанням, що можна розглядати як механізм, що забезпечує саморегуляцію його особистості в мінливих умовах тренувальної та змагальної діяльності [89].

Спортсмени, які мають високу самооцінку, додають більше зусиль для досягнення успіху, ніж ті, які сумніваються у своїх можливостях, тому що вони усвідомлено, упевнено й адекватно ставляться до своїх дій і налаштовані на перемогу [93]. З іншого боку, спрямованість на досягнення успіху, пов'язана з його очікуванням, звичайно веде до кращих результатів, а спрямованість на уникнення невдач – до зниження ефективності роботи [13, 19]. Отже, особливості прояву властивостей самооцінки спортсменів визначаються, в основному, її рівнем, який у середньому виявляється досить високим, особливо у спортсменів високої кваліфікації [89]. Тому корекцію самооцінки спортсменів доцільно застосовувати з метою підвищення ефективності їх змагальної діяльності.

1.2. Специфіка змагальної діяльності в хокеї, що обумовлює формування самооцінки спортсменів

Вправи в хокеї із шайбою належать до динамічних, ациклічних, ситуаційних, з елементами циклічних рухів і швидко-силової роботи. Основною відмінною рисою хокею є незвичність опори – на ковзанах на льоду, що висуває високі вимоги до психічних і фізичних можливостей хокеїстів, оскільки в цих умовах при обмеженні часу й простору необхідно виконувати швидкі та точні дії ключкою, одночасно нейтралізуючи протидію суперників [123, 133, 161].

Не менш важливим у змагальній діяльності хокеїстів є наявність сформованих рухових навичок, розвиток яких відбувається протягом тривалого часу й припускає здатність спортсменів віртуозно ковзатися.

Складність катання в хокеї обумовлена великою кількістю технічних елементів: поворотів, гальмувань, стрибків, взаємодій з іншими гравцями, прийомів із ключкою в умовах ковзання, що підвищує відповідальність спортсмена за виконання кожного технічного елементу, впливаючи на формування рис його характеру [18, 25, 58, 205].

Характерною відміною хокею є те, що техніко-тактичні дії хокеїста дуже різноманітні, причому дії польових гравців значно відрізняються від дій воротаря [83, 124]. Для польового гравця в хокеї характерні пересування (біг, повороти, стрибки, гальмування й зупинки), володіння ключкою (ведення, зупинки шайби й передачі, кидки, укидання), силові єдиноборства (поштовхи, впливи на ключку суперника, прикриття шайби, боротьба біля бортика тощо). Для воротаря характерні пересування, ловіння шайби, відбивання шайби, облудні рухи, що взаємозалежно зі психологічними якостями хокеїста [36, 122, 146].

Змагальна діяльність у хокеї із шайбою супроводжується найвищим емоційно-психічним напруженням. Психофізіологічні особливості цього виду спорту значною мірою визначаються не тільки необхідністю швидкого аналізу ситуації й екстреної нервово-м'язової відповіді на неї, але також наявністю елементів небезпеки, здатністю передбачити ситуації й умінням уникати їх [63, 66, 115, 150, 215]. Про складність спортивної діяльності у хокеї, у зв'язку із чим підвищуються вимоги до особистісних проявів спортсменів, свідчить перелік комплексних інтегральних показників, розроблених для дорослих хокеїстів [158] (табл.1.1).

Обстеження за даним алгоритмом проводиться протягом усього змагального періоду й разом з педагогічними спостереженнями дає можливість визначити динаміку ефективності змагальної діяльності хокеїстів. На підставі отриманої інформації визначаються зміни, які спостерігаються у процесі порівняння середніх показників змагальної діяльності хокеїстів на різних етапах змагального періоду, що свідчить про адекватність або спад у стані готовності спортсменів.

**Комплексні інтегральні показники ефективності змагальної діяльності
хокеїстів (в у.о.) [158]**

Показник Оцінка	Обсяг	Щільність	Кількість	Брак	Коеф. ефект.(%)
Відмінно	80 і більше	4 і більше	55 і більше	18 і більше	80 і більше
Добре	70 - 79	3.7 - 3.99	45 - 54.9	18.1 - 23	75 - 79.9
Задов.	60 - 69	3.3 - 3.69	40 - 44.9	23.1 - 28	70 - 74.9

Основна увага в ході педагогічних спостережень приділяється дослідженню наступних характеристик діяльності спортсменів [159]:

- умінню швидко й ефективно приймати рішення;
- здатності перебудувати свої дії за мінливих обставинах гри;
- умінню діяти зненацька й нестандартно в різних ігрових ситуаціях;
- здатності вчасно і якісно проводити техніко-тактичні дії, що адекватні поточному моменту;
- умінню своїми діями випереджати й угадувати дії суперників на майданчику.

Отримані результати обстежень і педагогічних спостережень узгоджуються зі спостереженням авторитетних експертів і показниками самооцінки хокеїстів. Такий механізм проведення обстежень забезпечує всебічне вивчення питання впливу самооцінки на ефективність змагальної діяльності хокеїстів високої кваліфікації.

Вивчаючи більш докладно специфіку змагальної діяльності в хокеї, необхідно звернути увагу на її особливості: зміну інтенсивності, переважно швидкісно-силову спрямованість і аритмію, що виражається в хаотичному чергуванні різних за часом вибухових дій і короткочасних пауз [125, 139,

165, 227]. Виконання великого обсягу складно-координаційних техніко-тактичних дій, жорсткість силових єдиноборств і висока емоційність змагальної діяльності викликають значні фізичні й психічні навантаження [6, 43, 72, 102]. Враховуючи особливості гри в хокей, постійна й раптова зміна ігрових ситуацій вимагає від гравців граничної зібраності, загостреної уваги, вміння швидко оцінювати обставини й приймати раціональні рішення. Ця складова ігрової діяльності хокеїста сприяє вихованню в нього координаційних якостей, розподілення уваги, периферичного зору, просторового і часового орієнтування [7, 17, 41, 103].

Для змагальної діяльності хокеїстів характерний високий дух суперництва, пов'язаний із протидією гравців, ланок і команди в цілому [1, 55, 78]. Прагнення обіграти супротивника, перевершити його у швидкості дій, винахідливості, силі, точності та інших діях, спрямованих на досягнення перемоги, сприяє мобілізації всіх можливостей для подолання труднощів, що виникають у ході боротьби [37, 127, 164, 200]. Виконання техніко-тактичних прийомів гри в екстремальних умовах, пов'язаних зі щільною опікою й жорсткістю силових єдиноборств, вимагає великої мужності та сприяє вихованню у хокеїстів високого рівня вольових якостей: сміливості, рішучості, наполегливості, ініціативи й цілеспрямованості, а також розвитку вміння керувати своїми емоціями [65, 126].

В ігровій діяльності хокеїсти використовують такі прийоми: ведення, кидки й удари, передачі й зупинки, обведення, фінти й добір шайби [172, 192, 203]. Ефективне виконання цих прийомів нездійсненне без упевненості у своїх фізичних можливостях і технічній майстерності.

Єдиноборства із проявом силових або швидко-силових якостей у ході змагальної діяльності хокеїста називають силовими єдиноборствами [123]. Вони здійснюються тулубом і ключкою. Прийоми гри тулубом, що застосовуються у боротьбі за шайбу й пов'язані із силовими проявами різних м'язових груп (ніг, тулуба, плечового пояса), прийнято вважати силовими. Успішне здійснення цих прийомів безпосередньо відбиває впевненість

спортсмена в собі й рівень його самооцінки. До них належать: зупинки, поштовхи й притискання гравця супротивника грудьми, плечем і стегном. Основне їх призначення зводиться до розв'язання двох основних завдань [76, 90, 201]:

- відокремити від шайби гравця супротивника й заволодіти нею.
- не дати прийняти шайбу, адресовану гравцеві супротивника.

Досягнення високих спортивних результатів у сучасному хокеї визначається високим рівнем інтегральної підготовленості хокеїстів, тобто такої, яка передбачає органічну єдність і оптимальне співставлення фізичної, технічної, тактичної, психологічної і теоретичної підготовленості, що забезпечують високий рівень спортивної майстерності й успішний виступ у змаганнях. З перерахованих складових психологічна підготовка має особливе значення у вихованні й формуванні хокеїстів високої кваліфікації. Вона є ніби фундаментом, основною базою, на якій формується характер і майстерність хокеїста, його бачення мети, наполегливість і впевненість [193, 202].

Хокеїст повинен усе виконувати швидко: стартувати й бігти на ковзанах, гальмувати й маневрувати, обводити суперника, вести, передавати й приймати, кидати шайбу у ворота, зупиняти супротивника силовим прийомом, або навпаки, ухилятися від силового єдиноборства [75]. Разом з тим він повинен швидко реагувати на дії суперників і партнерів, швидко оцінювати ігрову ситуацію, миттєво приймати тактичне рішення і відразу ж його реалізовувати, що неможливо без переконаності у правильності своїх дій, граничної мобілізації вольових якостей і віри в себе [117, 121, 141, 222].

Специфіка змагальної діяльності хокеїстів нерозривно пов'язана з фізичними й психічними навантаженнями, що постійно зростають і висувають прискіпливі вимоги до спортсменів, що обумовлює особливу актуальність проблеми впливу психологічних факторів на результативність виступів спортсменів. Однією з найважливіших складових особистості спортсмена, що визначають підготовку, гру й результативність виступів

висококваліфікованих хокеїстів є самооцінка. Формування позитивної адекватної самооцінки є складним процесом, що вимагає певних усвідомлених зусиль спортсмена, спеціальних знань, власного бажання й зовнішнього впливу, а також розвинених волевих якостей. Тому хокеїст повинен уміти регулювати власний емоційний стан, виробляти почуття впевненості й самовладання, підтримувати в собі відчуття професійної значущості. Такий комплекс особистісних характеристик допоможе хокеїстові реалізувати себе повністю не тільки під час тренувального процесу, але й буде запорукою оптимального психічного стану в змагальних умовах.

Розглядаючи самооцінку з погляду оптимізації змагальної діяльності хокеїста, слід указати на її тісний взаємозв'язок з поведінковими характеристиками або різними діями та реакціями спортсмена [151]. Питання аналізу особливостей змагальної діяльності хокеїстів, специфіки хокею як виду спорту або діяльності, керування розвитком хокею, вивчення найбільш характерних особистісних особливостей спортсменів у зв'язку з їх діяльністю, широко представлено багатьма авторами в науковій літературі [75, 104, 128, 151, 207]. Однак діагностичні параметри, за якими можна було б оцінити ступінь прояву самооцінки у хокеїстів у взаємозв'язку з їх фізичною активністю, поки не розроблені, а наявні знання носять несистематизований характер. Виходячи з вище сказаного, можна зробити висновок про те, що змагальна діяльність хокеїста з погляду спортивної психології характеризується ступенем психічної адаптації спортсмена до занять конкретним видом спорту, його кваліфікацією, стабільністю виступів і результативністю.

1.3. Взаємозв'язок самооцінки із властивостями і якостями особистості хокеїста

Сучасні тенденції у психології спорту вищих досягнень свідчать про те, що спортсмени високої кваліфікації мають значний показник рівня самооцінки [62]. Незважаючи на досить велику кількість експериментальних і теоретичних даних з питань впливу самооцінки на особистість спортсменів високої кваліфікації й, як наслідок, їх результативність, у край рідко зустрічаються дані про особливості особистості хокеїстів і, зокрема, впливи на ефективність їх виступів рівня самооцінки. Більшість авторів розглядають специфіку таких проявів особистості хокеїста, як темперамент, емоційна сфера, спрямованість особистості, тривожність, мотивація на досягнення успіху, упевненість у собі [100, 141, 188]. Меншою мірою вивчені пізнавальні психічні процеси спортсмена, його ціннісні орієнтації, інтелект, а також самооцінка [18, 37, 86].

Адекватна самооцінка забезпечує емоційну стабільність особистості хокеїста [167]. У той же час від взаємозв'язку емоційних процесів і самооцінки залежить успішність, стабільність і надійність діяльності, серед яких і спортивна. Стійка адекватна самооцінка найкраще забезпечує прояв даних характеристик діяльності, оскільки пов'язана з низькою емоційною збудливістю [3, 57]. На противагу, неадекватна (занижена або завищена) самооцінка спостерігається в емоційно неврівноважених спортсменів.

Необхідно також враховувати, що самооцінка виконує роль особистісного регулятора інтелектуальних процесів і процесу цілепокладання [136]. Хокеїст, який має адекватну самооцінку, найбільш ефективно використовує дані властивості своєї психіки для розв'язання найрізноманітніших, серед яких і професійні, завдань. При цьому емоційна й розумова сфери спортсмена узгоджені. Як наслідок, спортсмени з подібною комбінацією особистісних особливостей досягають кращих результатів [9]. Спортсмени із завищеною або заниженою самооцінкою ставлять перед собою

занадто складні завдання, або не ставлять їх зовсім. Інтелектуальна й емоційна сфери особистості у такого спортсмена відрізняються помітною неузгодженістю. Успішність і стабільність виступів спортсмена залежать від взаємозв'язку його розумових, емоційних процесів і його самооцінки [120].

Ще однією формою прояву самооцінки у взаємозв'язку з іншими психічними характеристиками є її зв'язок з вольовими властивостями особистості хокеїста. Такі вольові якості, як рішучість і сміливість, а також ініціативність і самостійність щонайкраще виражені у спортсменів з адекватною самооцінкою [10]. Дані властивості особистості вимагають від спортсмена правильної оцінки своїх індивідуальних можливостей, що є передумовою для формування адекватної самооцінки. Знаючи свої можливості й особливості, спортсмен здатний ставити перед собою реальні цілі й завзято просуватися до них. Таким чином, адекватна самооцінка пов'язана із проявом цілеспрямованості, на підставі якої можуть розвиватися інші базові для особистості спортсмена якості [16].

Пряму залежність мають самооцінка й рівень домагань. Адекватна самооцінка є підставою для формування адекватного рівня домагань [54]. Коли бажання спортсмена досягти мети адекватні його можливостям, а отже вони успішно реалізуються, виникають позитивні емоції задоволення, самоповаги, бажання домагатися більшого, упевненість у своїх силах. І навпаки, якщо самооцінка спортсмена неадекватна, рівень його домагань також не відповідає реальним можливостям: мета й завдання, які він перед собою ставить, виявляються або занадто складними, або занадто простими. Це призводить до того, що у спортсмена виникають неадекватні переживання й поведінка, уразливість, агресія, поміркованість. Однією з типових рис, що характеризують систему відносин особистості спортсмена, є високий рівень домагань [87]. Варто однак зазначити, що дане твердження стосується більшою мірою успішних спортсменів. Неадекватний (завищений або занижений) рівень домагань спостерігається в менш надійних, схильних до зривів спортсменів, які мають неадекватну самооцінку [157]. Це, поряд з

іншими факторами (особистісна спрямованість на себе, настанова на досягнення успіху), є передумовою виникнення «комплексу переваги», у результаті чого спортсмен втрачає пильність і зазнає поразки [88]. При цьому самооцінка виконує регулюючу роль, оскільки від її адекватності залежить і адекватність рівня домагань.

Деякі автори вважають, що самооцінка є ядром мотиваційної структури особистості спортсмена [33, 89, 194]. Самооцінка може бути пов'язана з мотиваційною сферою особистості хокеїста – прагненням до досягнення успіху або уникнення невдач. У першому випадку спортсменам властиві неадекватно завищені домагання, що може свідчити про ступінь невідповідності самооцінки. Спортсмени демонструють ефективну діяльність, стабільно досягають високих результатів і вмотивовані на досягнення успіху, мають адекватний рівень домагань і самокритичність, що є наслідком адекватної самооцінки [100]. Адекватна самооцінка сприяє самостійності хокеїста й реалістичному ставленню до постановки цілей і вибору мотивів діяльності. Крім того структура мотивів навіть у спортсменів високої кваліфікації динамічна і змінюється під впливом самооцінки свого стану, віку й рівня спортивних досягнень [48]. Є окремі дані про взаємозв'язок самооцінки й спрямованості особистості, де спрямованість особистості спортсмена «на себе» супроводжується неадекватною самооцінкою [52].

Адекватна висока самооцінка хокеїста впливає на розвиток його ціннісних орієнтацій [23]. У спортсмена, який наділений адекватно високою самооцінкою, щонайкраще розкривається внутрішній потенціал, спостерігається врівноваженість різних особистісних проявів і оптимальний їх розвиток. Усе це дозволяє спортсменові не тільки успішно адаптуватися до змагальних умов, що постійно змінюються, але й бути успішним у різних сферах життєдіяльності. Зокрема, зазначається, що хокеїсти, які адекватно оцінюють себе, мотивовані на досягнення успіху, мають високу емоційну стійкість, розвинені вольові якості, упевненість у собі, адекватний рівень

домагань і високу самокритичність [140]. Такі спортсмени найбільш успішні й стабільно показують високі результати.

Психічні властивості особистості спортсмена знаходять своє відображення в особливостях його поведінки як у тренувальній, так і змагальній діяльності. Крім того сама специфіка виду спорту впливає на психіку спортсмена, цей вплив можна простежити на кожному з етапів багаторічного вдосконалення [138].

Хокеїсти з адекватною або високою самооцінкою налаштовані більш оптимістично, ніж ті, у кого самооцінка занижена. Вони успішно вирішують поставлені перед ними завдання тому, що почувають упевненість у власних силах. Такі спортсмени менше піддані стресу й тривожності, доброзичливо сприймають навколишній світ і себе самого [163]. Формування самооцінки у процесі змагальної діяльності дозволяє хокеїстові дознатися, наскільки його домагання відповідають його можливостям. Відбувається порівняння себе з еталоном і, залежно від результатів перевірки, проявляється задоволеність або незадоволеність собою. Отже, самооцінка хокеїста – це констатація ним власних особливостей, своїх сил, розумових здатностей, учинків [167]. Таким чином, розгляд самооцінки хокеїста проводиться з точки зору його задоволення або незадоволення собою та своїми спортивними результатами.

Значний вплив на діяльність спортсмена має рівень самооцінки. Величина самооцінки відповідно впливає на рівень цілей і широту професійних планів хокеїста. Як показує аналіз наукової літератури, адекватна самооцінка професіонала визначає ступінь розбіжності між рівнем його домагань і реальним рівнем здійснення діяльності, точність постановки цілей, адекватну емоційну реакцію на різний результат діяльності [184]. Завищена самооцінка сприяє постановці цілей, які не відповідають можливостям спортсмена: він орієнтований на успіх, ігнорує необхідну інформацію, не докладає значних зусиль для досягнення своїх цілей. Занижена самооцінка призводить до пасивності, остраху відповідальності, до схильності спортсмена ставити легкі цілі й завдання, що не потребують

значних зусиль, до очікування неуспіху. Неадекватна самооцінка не дозволяє спортсменові повністю реалізувати свої можливості у професійній діяльності [166]. Якщо спортсмен займається улюбленою справою, він поступово набуває досвіду і майстерності, якими має право пишатися. Це одна з умов, що забезпечують нормальну самооцінку.

Хокеїст, який має високу самооцінку, довіряє собі й здійснює обмірковані вчинки. Він може самостійно розібратися в ситуації й зробити правильний вибір, спираючись на свій досвід, а не на чужу думку. Самооцінка є підґрунтям, на якому спортсмен будує свої взаємини із зовнішнім світом. У зв'язку з цим деякі автори вважають, що висока самооцінка забезпечує гарне володіння технікою соціальних контактів, дозволяє спортсменові показати свою цінність, не докладаючи особливих зусиль [120, 125].

Упевненість у своїх силах змушує хокеїста боротися за те, що він раніше вважав непосильним для себе, й наполегливо йти до досягнення обраної мети. Крім того висока самооцінка допомагає уникнути затримок при виборі варіантів дій. Амбіційність і бажання бути кращим здійснює стимулюючу роль, дозволяючи спортсменові вдосконалювати власні лідерські й вольові якості, необхідні для подальшого розвитку [93].

Зовнішні та внутрішні оцінки успішності діяльності суттєво залежать від особистісних особливостей спортсмена, від його мотивів, спрямованості, потреб, інтересів, властивостей нервової системи, особливостей характеру та самооцінки [134, 142].

Самооцінка спортсмена, насамперед, залежить від динаміки й стабільності його спортивних результатів. Успіх є головною безпосередньою метою спортивної діяльності, основною цінністю, мати яку прагне кожний спортсмен. Цей успіх досягається за допомогою інтенсивного спортивного тренування і є сполучною ланкою в досягненні цілого ряду особистих і суспільних цілей: висока самооцінка, престиж, авторитет у колег, здоров'я,

зовнішня привабливість, фізична досконалість, суспільне визнання, можливість подорожувати тощо.

Характерно, що перераховані фактори суттєво впливають на мотиваційну структуру спортсмена і тісно пов'язані з емоційною структурою. Спортивний успіх посідає дуже важливе місце в житті спортсмена як джерело мотивів і почуттів [101].

Оцінка спортивного результату (успіх або невдача) є суб'єктивною характеристикою. Конкретне досягнення оцінюється залежно від рівня домагань, який визначається як чітко виражені суб'єктивні вимоги до майбутнього результату в певному виді діяльності, виводиться на підставі ставлення спортсмена до останнього досягнення. Рівень домагань можна розуміти як побічно виражену самооцінку спортсмена у вигляді вимоги до кількісної та якісної сторін майбутньої діяльності [54].

На рівень домагань впливає як увесь попередній досвід спортсмена, його здатність передбачити свої можливості, оцінка ним тих або інших якостей своєї особистості, так і зовнішні фактори (думка тренера, колективу, родини, преси), особистих прикладів. Рівень домагань визначається відповідно до кожного спортивного результату. На підставі самооцінки спортсмен обирає для себе ту мету, якої, на його думку, він зможе досягти в наступному змаганні.

Досягнення результату вище рівня домагань має для хокеїста певну цінність (часто воно виступає як засіб для досягнення інших цілей), стає для нього потребою й безпосередньою метою. Якщо цей результат досягається, то спортсмен емоційно позитивно переживає свій успіх. Якщо результат нижче рівня домагань, це означає для спортсмена невдачу [157].

Дослідження рівня домагань у спорті здійснюється з позиції мотивації спортсмена до досягнення успіху. У спорті, де вольові прагнення є своєрідною метою, дослідження рівня домагань спортсменів є особливо важливими, оскільки вони можуть бути використані у практиці підготовки безпосередньо [56]. Психічний стан, що виникає у спортсмена в результаті

успіху, з урахуванням його особливостей, є, як правило, позитивним, добродійним, у результаті здійснення мети спортивного тренування. Він характеризується приємними відчуттями (легкість руху, радість і разом з нею сміх, типова свобода мовної реакції) і веде до підвищення рівня домагань у майбутній діяльності, до збільшення сили мотивації й зростання загальної працездатності. Було доведено, що у більшості спортсменів безпосередньо при успішній ситуації спортивні результати ростуть [35]. Однак наявність стабільних успішних спортивних результатів може призвести до емоційної залежності від успіху й панічного страху перед поразкою. У такому випадку претензії спортсмена знаходяться порівняно із супротивниками на дуже високому рівні. У нього з'являється непомірковано завищена самооцінка. Чим регулярніші й інтенсивніші емоційні психічні стани в результаті отриманого успіху, чим вищий рівень домагань спортсмена, тим глибше й інтенсивніше буде суб'єктивний конфлікт спортсмена при невдачі. У цьому випадку сам факт, що успіх досягається важче, ніж передбачалося, буде для нього такою психічною перешкодою, в умовах якої йому не вдасться показати навіть свій звичний результат [184, 194]. Часто це відбувається на змаганнях з досить кваліфікованими спортсменами, причому в найважливіших змаганнях і зустрічах. Подібна небезпека найбільш властива спортсменам-лідерам, членам національних збірних команд, талановитим юним спортсменам.

Успішний спортсмен із завищеною самооцінкою починає сприймати тренувальні заняття як нудні й одноманітні. Це може призвести до стану монотонії, який характеризується втратою інтересу, нудьгою, сонливістю, зниженням активності, появою ознак утоми задовго до настання справжнього стомлення. Занадто завищена самооцінка може призвести до недооцінки складності ситуації в змагальних умовах [84].

У випадку, якщо спортсмен досягає результату, який не відповідає його рівню домагань, створюється складна ситуація, у якій не здійснене очікування успіху, блокуване просування до мети, будь-яким способом

стримується або ускладнюється шлях до досягнення бажаної мети. У такому стані спортсмен оцінює свій результат як невдачу, не маючи можливості провести адекватну оцінку обставин. Низький рівень психологічної адаптації до ситуацій виявляється у відмовах, симуляції, у висміюванні значущості результатів, у зміні поглядів на виконувану діяльність, може навіть призвести до відходу від неї [92]. Спортивні невдачі є негативним явищем на тренуванні, особливо якщо мова йде про послідовний ряд невдач. Тому у деяких випадках тренерів необхідно знижувати їх значущість продуманим регулюванням передстартових станів і правильно обраною організацією подальшої підготовки спортсмена [92, 96].

У висококваліфікованих хокеїстів рівень домагань може перевищувати рівень їх останнього результату й часто навіть випереджає можливі межі результативності [123]. Значні перевищення рівня домагань результатом, показаним в умовах тренування, як правило, оцінюються спортсменом як успіх і викликають позитивні емоції. Після успіху спостерігається значне підвищення рівня домагань, підвищується також і загальна працездатність, спостерігається емоційний підйом. Результат нижче рівня домагань оцінюється як невдача. В умовах тренування спортсмен розглядає свої домагання відповідно до досягнутого раніше результату в цій діяльності. У більшості випадків він схильний занижувати вимоги до себе порівняно з останнім результатом, щоб залишити певний моральний резерв [98]. У змагальних умовах, навпаки, рівень домагань спортсмена проявляється таким чином, що він схильний підвищувати вимоги до себе, намагаючись поліпшити показник останнього результату. Цей факт свідчить про тенденцію до максимізації результату, внаслідок чого часто відбувається зниження рівня домагань у наступних спробах.

Слід зазначити, що як критерії адаптованості людини до діяльності часто розглядається її успішність і ступінь задоволеності [174]. Оскільки успішність хокеїста пов'язана зі стабільністю його спортивних результатів, ефективністю й рівнем його спортивної кваліфікації, то можна стверджувати,

що головною характеристикою діяльності спортсмена й одночасно критерієм, за яким вона може бути оцінена, є ступінь адаптованості спортсмена, що проявляється як успішність і задоволеність. Для хокеїстів, задоволених самореалізацією у спорті, характерні високі показники самооцінок здоров'я, інтелекту, волі, комунікабельності та життєво важливих якостей, а також загальної самооцінки особистості [164].

Багато дослідників підкреслюють особливу роль самооцінки саме з погляду успішності й надійності спортивної діяльності [44]. Про ці показники діяльності спортсмена може свідчити рівень його спортивної майстерності. За даними різних досліджень, самооцінка спортсменів пов'язана зі спортивною кваліфікацією, а саме: чим вища кваліфікація спортсмена, тим вищий рівень, інтегрованість і менша диференційованість його самооцінки [53]. Висока оцінка майбутніх досягнень спортсмена може свідчити про високий рівень домагань, який невід'ємно пов'язаний із самооцінкою особистості. Більш кваліфіковані хокеїсти мають більш високий рівень домагань, який побічно може свідчити про високий рівень самооцінки [188]. У зв'язку з цим багато авторів підкреслюють той факт, що самооцінка спортсменів високої кваліфікації у різних видах спорту вірогідно вища, ніж у спортсменів невисокої кваліфікації [100, 191]. Успішність діяльності залежить від виразності загальної самооцінки. Досить високий рівень оцінювання себе допомагає спортсменові досягти високої майстерності, з іншого боку, – високе спортивне звання сприяє підвищенню рівня самооцінки.

Дослідження, проведені вітчизняними й закордонними авторами, указують на залежність успішності спортивної діяльності від рівня самооцінки спортсмена [93, 228]. При цьому всі автори сходяться на думці щодо негативного впливу неадекватної, заниженої або занадто завищеної самооцінки на соціальну поведінку спортсмена і його діяльність. Виявлену закономірність ми спробуємо простежити в емпіричній частині нашого дослідження.

1.4. Управління процесом психологічної підготовки хокеїстів на підставі корекції самооцінки

Питанням управління й контролю у спортивній діяльності присвячено багато робіт [49, 95, 137, 169, 181, 189]. Стосовно змагальної діяльності хокеїстів більша частина літературних даних містить інформацію про діяльність тренера як об'єкта керування підготовкою спортсмена (серед яких і психологічна) [29, 50, 128, 155, 178], і про організаційно-методичні аспекти вдосконалення сучасної системи хокею на льоду [45, 104, 160, 175]. Окремі роботи присвячені індивідуалізації психологічної підготовки в ігрових видах спорту [74], вивченню концептуальних положень і технології проектування різних етапів підготовки в ігрових видах спорту [162, 179, 217], розробці стратегії психологічної підготовки хокеїстів [177], використанню модельних психологічних характеристик спортсменів високого класу у процесі тренування [191]. Ряд робіт присвячено керуванню комплексним процесом підготовки хокеїстів і його окремим складовим [51, 185, 207, 212, 223].

За даними зарубіжної літератури, основна увага фахівців у рамках управління процесом психологічної підготовки хокеїстів спрямована на взаємозв'язок психіки й фізіологічних особливостей спортсмена [211-214, 216, 226], розвиток його фізичного потенціалу й техніко-тактичних можливостей під впливом корекції розумових процесів [208, 209, 218, 219, 224].

Відповідно до досліджень, проведених ученими [23, 93], можна стверджувати, що самооцінка є центральною ланкою довільної саморегуляції спортсмена, яка визначає напрямок і рівень активності людини, її ставлення до світу, до людей, до самої себе; виступає як важлива детермінанта всіх форм і видів діяльності та соціальної поведінки людини. Вона виконує регуляторну й захисну функції, впливаючи на розвиток особистості, її діяльність, поведінку й взаємини з іншими людьми. Відбиваючи ступінь задоволеності або незадоволеності собою, рівень самоповаги, самооцінка

створює підґрунтя для сприйняття власного успіху або неуспіху, досягнення цілей певного рівня, тобто рівня домагань особистості.

У процесі навчання, виховання й тренувального процесу у спортсмена формується потреба в самооцінці, у зв'язку із чим, вказують науковці, слід орієнтувати його на дотримання нижче перелічених правил [63, 92]:

- необхідність зробити гідний вибір об'єкта для зіставлення із собою, тому що при виборі для порівняння неадекватного зразку для наслідування виникає загроза переживання спортсменом стану фрустрації (лат. *frustratio* - обман, невдача) – психологічний стан, що виникає в ситуації розчарування, нездійснення якої-небудь значимої для людини мети, потреби. Цей стан проявляється в гнітючому напруженні, тривожності, почутті безвихідності. Реакцією на фрустрацію може бути занурення у світ мрій і фантазій, що супроводжується вираженою агресивною поведінкою. У цьому стані спортсмен перетворює статус у самоціль, втративши задоволення від процесу самовдосконалення й зосередившись тільки на ідеальному результаті;

- успіхи у спортивній діяльності (особливо у спорті вищих досягнень) досить часто вимагають від спортсмена зречення багатьох життєвих благ і зручностей. Не всі спортсмени виявляються готовими подолати ускладнення, що виникають, й заплатити таку ціну на шляху до успіху.

Початкове почуття ейфорії при досягненні мети згодом притуплюється й виникає почуття незадоволеності, усвідомлення того, що багатьма життєвими цінностями потрібно пожертвувати заради досягнення мети, підтримки високого стабільного результату. Спортсменові може не вистачати часу на спілкування із близькими людьми, тому що важко одночасно бути з ними й віддавати всі сили спорту. Регулярні тренування, дотримання режиму дня, збалансованого харчування вимагають концентрації вольових зусиль і, у першу чергу, суворого ставлення до себе. Зі сказаного випливає, що впевненість у собі виробляється за рахунок успішного виконання важких завдань;

- розвиток саморегуляції емоційних станів дозволяє спортсменові контролювати свій передстартовий стан, який є визначальним у системі психологічної підготовки. В інтерпретації спортсмена спортивні події набувають того або іншого значення (позитивне або негативне). Якщо вони позитивні, то рівень самооцінки у спортсмена підвищується й він може критично оцінювати власні вчинки, спортивні удачі, невдачі й результати інших членів команди. Якщо ж емоції негативні, самооцінка знижується, спортсмен втрачає можливість адекватно оцінювати ситуацію. Оволодіння навичками самоконтролю й розслаблення, уміння правильно здійснювати самооцінку й підвищувати за необхідності її рівень дозволить спортсменові оптимізувати результати своєї професійної діяльності [153].

Вивчивши основні характеристики самооцінки спортсменів, ми бачимо, що більшість авторів сходяться на думці, що максимальних спортивних результатів дозволяє досягти стійка, адекватна, помірковано завищена й індивідуально диференційована самооцінка [34, 53]. Вона найбільш сприятлива для успішної спортивної діяльності, кращої адаптованості до неї й надійності спортсмена. На підставі викладеного багатьма авторами можна припустити, що при таких характеристиках самооцінки повноцінно реалізується її функція регуляції діяльності [151]. Однак дане твердження вимагає додаткових доказів, які можна одержати тільки шляхом експериментального дослідження.

Спортсмен, здатний реально оцінити власні можливості, зважити свої сильні й слабкі сторони й відповідно до цього розробити план дій, спрямованих на конкретний результат, сформувавши реалістичні домагання, емоційно більш стійкий і здатний до перемоги [28, 171]. Ці якості надають спортсменові впевненості у собі, спрямованості на успіх і позитивно позначаються як на результативності спортивної діяльності, що поширюється і на всі інші сфери життя. Спортсмен, який має таку самооцінку, краще оцінює свій потенціал, дає правильну оцінку собі й здатний реально оцінити можливості суперника, що також позитивно позначається на результатах

його спортивної діяльності. Якщо спортсмен має неадекватну самооцінку, знижуються його можливості саморегуляції [199], що призводить до погіршення спортивних результатів, внутрішніх і міжособистісних конфліктів. Такий стан супроводжується негативними проявами особистісних характеристик спортсмена: підвищується особистісна тривожність, рівень домагань перестає бути адекватним, переважає мотивація уникнення невдач, емоційні переживання заважають реалізації мети. У зв'язку із цим дуже важливо керувати формуванням самооцінки спортсмена, проводити заходи щодо профілактики або корекції неадекватної самооцінки.

Висновки до розділу 1

Висока конкуренція на міжнародних спортивних аренах і значущість показаного спортивного результату вимагають постійного пошуку актуальних напрямків удосконалення процесу підготовки. Традиційні форми підготовки, що приносили успіх багато десятиліть, не дозволяють повною мірою відповідати запитам сучасного спорту, що неухильно зростають. Останнім часом спостерігається виразна тенденція до підвищення ролі високо специфічної, інтенсивної, індивідуальної роботи зі спортсменами. Серед актуальних напрямків підготовки спортсменів особливе місце належить психологічній складовій. Урахування особистісних особливостей спортсменів при виборі виду спорту й індивідуального стилю діяльності, формування оптимального психологічного стану у процесі тривалого тренувального процесу й під час виступу в змаганнях, пошук ефективних засобів і методів психологічної підготовки є важливими напрямками для підвищення професійних можливостей спортсмена.

Оптимальний рівень розвитку самооцінки є однією з найбільш важливих ланок психологічної підготовленості спортсмена, оскільки самооцінка є центральним компонентом довільної саморегуляції гравця, яка

визначає спрямованість і рівень його активності, ставлення до навколишнього середовища, партнерів по команді й суперників. Вона виступає як важлива детермінанта всіх форм і видів діяльності, відбиваючи при цьому рівень самоповаги, самооцінка створює підґрунтя для сприйняття власного успіху або невдачі, досягнення намічених планів і цілей.

Результати великої кількості досліджень фахівців показують, що високий рівень самооцінки обов'язково впливає на успішність змагальної діяльності. Багато спортсменів високого класу мають завищену самооцінку. При цьому досить складно з'ясувати, наслідком чого є подібний феномен. Споконвічно високий рівень прояву самооцінки, який міг стати серйозним фактором, що стимулює прагнення спортсмена до успіху, або ж постійні успіхи талановитого гравця й підвищена увага до його особистості, вплинули на зростання рівня самооцінки. Проведений аналіз вітчизняної і зарубіжної літератури не виявив відповіді на ці питання. Цілком можливо, що зазначені складові мають обопільний вплив.

Змагальна діяльність у хокеї із шайбою висуває високі вимоги до психологічної підготовленості гравців у цілому і рівня самооцінки зокрема. Ігрові дії хокеїстів вирізняються різноманіттям і варіативністю, постійним проявом винахідливості. Спортсменам доводиться діяти в умовах вираженого дефіциту часу при зміні ігрових ситуацій і необхідності знаходити адекватну відповідь. Високі швидкості переміщення спортсменів на льоду несуть підвищену загрозу одержання травми. Безліч техніко-тактичних дій виконується гравцями у процесі безпосереднього єдиноборства із суперником, причому подібна боротьба може однаково ефективно вестися як під час фізичного контакту, так і в моральному плані. Умови гри вимагають від спортсменів прояву рішучості й уміння йти на усвідомлений ризик. Цілком очевидно, що адекватно високий рівень самооцінки відіграє важливу роль у досягненні та утриманні бажаного спортивного результату. Необхідність контролю й корекції самооцінки хокеїстів визначається ще й тим, що на сьогодні гравці високого класу беруть участь у великій кількості

змагань (національних, регіональних, міжнародних), а весь сезон може тривати від восьми до дев'яти місяців. Невдалий виступ в окремих іграх може негативним чином відбитися на рівні самооцінки й упевненості спортсмена, вплинути на результати подальшого виступу в межах усього сезону.

Аналіз літератури дає підставу стверджувати, що актуальним на сьогодні напрямом є поглиблене дослідження самооцінки хокеїстів високого класу, виявлення взаємозв'язків з іншими складовими їх психологічної підготовленості (мотивація, схильність до ризику, стрес-стійкість тощо), а також установлення впливу рівня самооцінки на успішність змагальної діяльності гравців, особливості реалізації ними окремих техніко-тактичних дій у матчі. Розробка спеціалізованої програми, пошук адекватних засобів і методів корекції самооцінки може значно підвищити якість процесу підготовки й подальшої змагальної діяльності спортсменів.

Результати досліджень даного розділу знайшли відображення у публікаціях автора 26,105-113.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для реалізації поставлених у дисертаційній роботі завдань і всебічного вивчення питань, що стосуються особливостей прояву самооцінки хокеїстів і її корекції, використовували ряд емпіричних методів дослідження:

1. Аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури й мережі Інтернет.
2. Педагогічне спостереження і контроль у процесі тренувальної та змагальної діяльності.
3. Методи психодіагностики, що вміщують комплекс діагностичних методик: визначення рівня самооцінки й рівня домагань на підставі моторних проб Шварцландера, тест Г. Айзенка для визначення типу темпераменту, шкала самооцінки тривоги У. Цунга, тест комунікативної толерантності В.В. Бойка, інвентаризація симптомів стресу В. Іванченка, тест «Прогнозування ефективності змагальної діяльності» [5, 14, 61, 149, 197].
4. Педагогічний експеримент [12, 42, 168, 173].
5. Метод експертних оцінок [198].
6. Методи математичної статистики: кореляційний аналіз, факторний аналіз, непараметричні методи [39, 81, 116, 118].

2.1.1. Теоретичний аналіз, систематизація й узагальнення даних наукової літератури, інформаційних ресурсів мережі Інтернет

Вивчення даних науково-методичної літератури дозволило визначити ключові характеристики самооцінки спортсменів високої кваліфікації та форми прояву її окремих складових, а також встановило напрямки й особливості впливу самооцінки на результативність змагальної діяльності хокеїстів.

У процесі дослідження нами був використаний ряд першоджерел спеціальної наукової літератури, публікації відомих спортсменів, тренерів з

хокею й учених різних напрямків роботи у фізичному вихованні та спорті. Отримані дані були використані при написанні аналітичного огляду, визначенні мети, завдань роботи, методів, організації і алгоритму проведення дослідження. На підставі отриманих даних була сформована програма корекції самооцінки хокеїстів для підвищення ефективності їх змагальної діяльності.

Для найбільш повного висвітлення теоретичних аспектів, заявлених у роботі, при написанні літературного огляду й описі методів дослідження ми зверталися до спеціальної наукової літератури, отриманої з мережі Інтернет. Доступ до електронних інформаційних ресурсів дозволив нам розширити спектр досліджуваної проблеми й одержати дані, що стосуються специфіки змагальної діяльності хокеїстів.

2.1.2. Педагогічне спостереження і контроль здійснювався в умовах навчально-тренувального процесу хокейного клубу «Металург-Жлобин» (Білорусь) протягом 2012–2014 рр., а також у рамках виступу спортсменів у матчах Континентальної хокейної ліги в сезоні 2013-2014 рр.

Сутність педагогічного контролю полягає в цілеспрямованому сприйнятті, аналізі й оцінці ефективності педагогічних дій і організації занять при виконанні спортсменами тестових завдань на тренуваннях і в процесі змагальної діяльності для одержання конкретних фактичних даних.

При роботі зі спортсменами ми застосовували метод відкритого спостереження. Випробувані усвідомлено виконували завдання, будучи проінформованими, що за ними спостерігає експериментатор. У ході спостереження були проаналізовані поведінкові реакції спортсменів у тренувальних та змагальних умовах, способи емоційного реагування, мотиви, що спонукують їх до дії й прагнення перемогти. Отриману інформацію зіставляли з результатами виступів.

Крім прояву поведінкових характеристик хокеїстів ми вивчали способи вербального (словесного) реагування спортсменів на різні ігрові ситуації.

Надалі зібраний матеріал спостережень сприяв створенню програми індивідуальної та групової психокорекції самооцінки у спортсменів.

Для оцінки ефективності змагальної діяльності хокеїстів здійснювалася реєстрація їх техніко-тактичних ігрових дій у матчах (педагогічний контроль). За результатами проведених обстежень оцінювалися наступні характеристики:

- обсяг техніко-тактичних дій;
- щільність (кількість техніко-тактичних дій на хвилину);
- якість (різниця між позитивним і негативним показниками);
- брак (усі негативні показники);
- коефіцієнт ефективності дій (%).

2.1.3. Методи психодіагностики. Необхідність одержання можливості адекватно вимірювати значущі психологічні характеристики хокеїстів і на цій підставі прогнозувати успішність їх змагальної діяльності обумовила вибір методів, що точно відбивають особистісні особливості спортсменів і дозволяють повною мірою розкрити раніше невивчені наукові аспекти.

Обрані методики відповідали всім статистичним вимогам (валідності, надійності, прогностичній цінності тощо). Умови проведення тестування були стандартними для всіх спортсменів. Тестування проводилося під ретельним спостереженням і контролем експериментатора, що дозволило об'єктивно виміряти й оцінити отримані показники.

У дослідженні використовувалися такі методи.

Моторні проби Шварцландера [19, 198]. Дана методика є однією з найпростіших, ефективних та інформативних у спортивній психодіагностиці, що дозволяє досліджувати рівень самооцінки й рівень домагань спортсмена. Співставлення вище вказаних параметрів дає можливість одержати додатковий коефіцієнт цільового відхилення, що характеризує мотиваційну спрямованість спортсмена і його прагнення до досягнення успіху.

В остаточному підсумку зіставляється число графічних елементів, що передбачувані до виконання (РП – рівня домагань) і реально виконаних (РД –

рівня досягнень). Підрахунок цільового відхилення проводиться за формулою:

$$\text{ЦО} = \frac{[(\text{УП2} - \text{УД1}) + (\text{УП3} - \text{УД2}) + (\text{УП4} - \text{УД3})]}{3} \quad 2.1$$

Тест Г. Айзенка [5] – для визначення індивідуально-типологічних властивостей хокеїстів. Вибір даного тесту обумовлений важливістю вивчення психофізіологічних особливостей спортсменів, оскільки вони є базою для індивідуального підходу у спортивній підготовці та визначають ступінь реалізації функціонального потенціалу.

Спираючись на отримані в ході застосування методики результати, можливо здійснити прогнозування поведінки спортсменів, швидкість та форму їх реагування, стиль гри та інші характеристики, на підставі типу темпераменту. Для цього ми визначали провідні психологічних властивості темпераменту – екстраверсію-інтроверсію і нейротизм.

Шкала самооцінки тривоги У.Цунга [14].

Шкала самооцінки тривоги, розроблена Вільямом Цунгом, є достовірним інструментом для вимірювання тривоги, а також має всі переваги шкал самооцінки особистісних якостей: інформація надходить безпосередньо від випробуваного, заповнення шкали вимагає мало часу (3-5 хвилин), а сама процедура оцінки дуже проста й може проводитися в будь-яких умовах, що робить її зручною й доступною для застосування в умовах спортивних тренувальних зборів. Відповіді на запитання тесту дають можливість оцінити 5 психологічних складових стану тривоги й 15 – соматичних (згідно У. Цунгу, у групі випробуваних, які не займаються спортом, середній бал, отриманий у результаті проходження тесту, становить приблизно $31,1 \pm 1,3$ бали).

Тест комунікативної толерантності В.В.Бойка [149].

У спортивній практиці загальна комунікативна толерантність значною мірою визначає стиль поведінки, реакції на ті події, що відбуваються, напрям думок або окремі психологічні характеристики – звички, настанови й настрої

спортсмена. Спортсмен з низьким рівнем загальної комунікативної толерантності зазвичай демонструє некеровані негативні реакції у відповідь на некомунікабельні (зухвалі негативне ставлення до нього) якості партнера. У зв'язку з вище сказаним оцінка спортсменом елементів власної комунікативної толерантності є одним із критеріїв, що визначають рівень його самосвідомості й сприяють оптимізації організації процесу психологічної підготовки до змагань.

Інвентаризація симптомів стресу за В.Іванченко [197].

Методика призначена для визначення рівня стресу як цілісного інтегрального стану особистості спортсмена, який виникає в умовах тренувальної та змагальної діяльності у відповідь на ускладнення ігрової ситуації, що пов'язане з високоактивним і відповідальним ставленням до виконуваної діяльності. Психодіагностичний процес проводиться на підставі виявлення у спортсмена неспецифічних вегетативних і емоційних змін, що характеризують рівень стресу. Залежно від особливостей функціонування нервової системи спортсмена визначається ступінь реагування психіки на стресову ситуацію (низький, середній, високий – хронічний стрес і завищений). Передбачається, що при слабкому й середньому рівні стресу досягнення спортсменів відносно високі, а наявність високого рівня стресу буде сприяти зниженню спортивних результатів. Слід ураховувати, що в кожного спортсмена є свій індивідуальний стресовий поріг, а значить йому властиві певна форма й ступінь реагування на стрес, які є для нього оптимальними й дозволяють спортсменові показувати найкращий результат. У цьому випадку рівень стресу вище або нижче оптимального впливає на ефективність змагальної діяльності.

Тест «Прогнозування ефективності змагальної діяльності» [198].

Даний тест інформативно й валідно відбиває самооцінку спортсменом найбільш важливих для вдосконалення спортивної майстерності якостей. Випробуваному пропонують заповнити в бланку цифрові показники, що характеризують ряд факторів, що сприяють підвищенню ефективності

змагальної діяльності в хокеї (універсальних для хокеїстів будь-якого амплуа). Завдання складається із трьох етапів: планування передбачуваних результатів, оцінки фактичних показників і розрахунків коефіцієнта відхилення. Оцінка результатів проводиться у відсотках.

Тестування допомагає визначити не тільки рівень самооцінки спортсмена, але й рівень його домагань, який виражається у величині коефіцієнта відхилення.

2.1.4. Педагогічний експеримент. У даному дослідженні педагогічний експеримент був спеціально організований для перевірки й обґрунтування заздальгідь розроблених нами теоретичних припущень про значимий взаємозв'язок між ефективністю змагальної діяльності хокеїстів високої кваліфікації й рівнем їх самооцінки.

За допомогою педагогічного експерименту ми намагалися виявити нові закономірності й внести зміни в наявну практику корекції психічного стану спортсменів шляхом розробки й впровадження комплексу вправ, що впливають на самооцінку.

Відповідно до мети й завдань дослідження, які припускають підвищення результативності хокеїстів засобами корекції самооцінки, ми провели констатуючий та формуючий експерименти. Констатувальний експеримент був проведений на початку дослідження для визначення позитивних і негативних сторін самооцінки хокеїстів і виявлення відмінностей між показниками самооцінки у спортсменів, розділених на контрольну та основну групи. У формуючому експерименті були перевірені результати застосування програми корекції самооцінки та підтверджена її ефективність, що дозволило піддати отримані дані подальшому науково-теоретичному аналізу, сформулювати практичні рекомендації для оптимізації тренувального процесу хокеїстів і зробити необхідні висновки.

У ході дослідження нами були використані методичні прийоми й засоби психологічної корекції, які дали можливість об'єктивно оцінити фізичний і психічний стан хокеїстів для цілеспрямованої стимуляції певних

особистісних якостей, що визначають успішність їх змагальної діяльності [42]. При доборі й складанні комплексу психокорекційних вправ ми використовували спеціальні засоби, що дозволяють впливати на різні сторони підготовленості хокеїстів.

Для підтвердження вірогідності отриманих у дослідженні результатів порівнювалася динаміка й виявлявся взаємозв'язок між рівнем самооцінки й показниками оцінки техніко-тактичних дій хокеїстів.

2.1.5. Опитування. З метою підвищення вірогідності результатів тестування спортсменів був застосований метод опитування, який забезпечив збір інформації про найважливіші психологічні характеристики, що пов'язані з самооцінкою хокеїста під час безпосереднього інтерв'ю з респондентами шляхом реєстрації їх відповідей на сформульовані запитання. В процесі опитування був зібраний і проаналізований матеріал на підставі думок 52 респондентів, які спеціалізуються в хокеї і мають високий рівень кваліфікації віком від 18 до 57 років, серед них двадцять чотири майстри спорту, гравці клубів КХЛ та ВЧБ, а також тренери збірних команд України, клубів КХЛ. Дослідження проводилися під час передсезонних зборів у липні-серпні місяці 2013-2014 рр.

2.1.6. Методи математичної статистики. Проведене дослідження відповідно до поставлених у роботі завдань дозволило нам одержати цифровий матеріал, який був оброблений за допомогою методів математичної статистики. Отриманні показники перевірялись на відповідність їх закону нормального статистичного розподілу. Для цього використовувався метод критерію погодженості – Хі-квадрат (χ^2)

Розраховувались наступні статистичні показники: середнє арифметичне ($\bar{\delta}$), помилка середнього значення (репрезентативності), (m), середнє квадратичне відхилення (S), дисперсія (σ^2), коефіцієнт варіації (V, %), критерій Стьюдента (t – критерій), коефіцієнт кореляції Пірсона (r). При аналізі статистично значущої різниці між досліджуваними показниками задавався рівень надійності P=0,95 % (рівень значущості p = 0,05), а деякі

отримані дані перевірялися на більш високому рівні надійності $P=0,99$ % (рівень значущості $p = 0,01$).

Оскільки у дослідженні брали участь висококваліфіковані хокеїсти віком 19-34 роки (16 осіб), їх загальна кількість була взята за генеральну сукупність.

У дослідженні були використані методи описової статистики для первинного аналізу даних. Основним статистичним показником при обробці анкет була середня величина, що відбиває об'єктивно наявні властивості досліджуваних явищ, на підставі яких можуть бути обчислені середні показники. Як перевагою, так і недоліком розрахунків середньої величини є взаємоусунення індивідуальних розбіжностей багатьох величин того самого виду. Однак при цьому основні властивості й загальні умови експерименту зберігаються незмінними.

Необхідність виявлення й обґрунтування взаємозв'язків між особистісними характеристиками хокеїстів і їх самооцінкою обумовила застосування методу кореляційного аналізу для вторинного аналізу даних. Ми оцінювали ступінь взаємозв'язку й перевіряли припущення про наявність і силу кореляційного зв'язку між показниками психодіагностики й результатами педагогічного спостереження.

У роботі застосовано факторний аналіз даних, який був використаний для виявлення провідних факторів, що складають психограму особистості хокеїста, внаслідок чого були визначені характеристики, які найбільшою мірою впливають на результативність діяльності хокеїстів високої кваліфікації. Статистичну обробку даних проводили на підставі програми Statsoft Statistica 6.1 [81, 116].

2.2. Організація досліджень

У дослідженні брали участь 16 хокеїстів високої кваліфікації МС і МСМК, віком від 19 до 34 років. Дослідження проводилися на базі хокейного клубу (ХК Металург-Жлобин, Білорусь), що приймав участь у матчах Відкритого чемпіонату Білорусі (ВЧБ) у сезоні 2013-2014 рр.

Обстеження проводилося двічі до початку проведення експерименту й після впровадження програми, спрямованої на підвищення рівня самооцінки. Усього проведено десять спеціалізованих занять з корекції рівня самооцінки спортсменів.

Дослідження проводилося в три етапи.

На першому етапі (2012-2013 рр.) були вивчені та проаналізовані психологічні особливості хокеїстів, які виникають у процесі тренувальної та змагальної діяльності, що дозволило їх структурувати і визначити пріоритетні фактори впливу на результативність виступів спортсменів. Для підтвердження теоретичних даних і одержання практичного матеріалу у процесі досліджень були застосовані такі методики: визначення рівня самооцінки й рівня домагань на підставі моторних проб Шварцландера, шкала самооцінки тривоги У. Цунга, тест комунікативної толерантності В.В. Бойка, інвентаризація симптомів стресу В. Іванченка, тест «Прогнозування ефективності змагальної діяльності». Отримані результати стали підґрунтям для розробки стратегічних напрямків досліджень на другому й третьому етапах.

На другому етапі досліджень (2013-2014 рр.) були виявлені та вивчені показники взаємозв'язку психологічних особливостей особистості хокеїстів з їх самооцінкою шляхом аналізу й зіставлення отриманих даних і застосування методів математичної статистики. У ході цих досліджень ми одержали дані констатуючого експерименту, що дало можливість розширити наявні теоретичні знання з даного питання й сформулювати модельні характеристики висококваліфікованих хокеїстів, які сприяють підвищенню ефективності змагальної діяльності. Для досягнення поставлених цілей була розроблена й апробована програма психологічного впливу з корекції самооцінки спортсменів. Корекція самооцінки була здійснена шляхом проведення комплексу вправ з підвищення самооцінки в групі із шістнадцяти спортсменів. Випробувані були нарівно розділені на контрольну й основну групи. Представники основної групи займалися за програмою комплексу

вправ для корекції рівня самооцінки. Після проведення психокорекції здійснене повторне опитування спортсменів і отримано результати формуючого експерименту.

На третьому етапі (2014-2015 рр.) на підставі результатів досліджень, отриманих на попередніх етапах, після одержання експериментальних даних та їх наукової інтерпретації був проведений аналіз, узагальнення й зіставлення з наявними даними в дослідженнях інших авторів, а також нами були розроблені й апробовані практичні рекомендації з методики керування процесом підготовки кваліфікованих хокеїстів з урахуванням їх психологічних особливостей.

У результаті здійсненої роботи розроблена і впроваджена у тренувальний процес програма корекції самооцінки хокеїстів високої кваліфікації у формі системи психокоригувальних вправ, орієнтованих на підвищення ефективності змагальної діяльності.

РОЗДІЛ 3

САМООЦІНКА ХОКЕЇСТІВ ВИСОКОГО КЛАСУ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Одним з найважливіших факторів, що впливають на підготовку й ефективну змагальну діяльність, є самооцінка спортсмена.

Для хокеїстів високого класу, специфіка змагальної діяльності яких характеризується варіативністю ігрових дій, високою емоційністю, частим виникненням конфліктних ситуацій із суперником, самооцінка гравця набуває особливої значущості.

У процесі своєї змагальної діяльності хокеїсти постійно стикаються із значною протидією з боку суперника. Причому подібна протидія може проводитися як під час прямого фізичного протистояння (боротьба за шайбу силові прийоми, поштовхи тощо), так і вестися в моральному плані. У зв'язку з цим формування правильної самооцінки хокеїстів, упевненості у своїх силах, прагнення перемогти суперника є однією з найважливіших умов успішної тренувальної діяльності й подальшого виступу в змаганнях.

Самооцінка хокеїста є складною системою, яка визначає характер самостосунків спортсмена й включає загальну самооцінку, яка відбиває рівень самоповаги, цілісне прийняття або не прийняття себе й парціальні, частки самооцінки, які характеризують ставлення до окремих сторін своєї особистості, учинків, успішності окремих видів діяльності.

Враховуючи дане положення, на наш погляд, важливим кроком проведених досліджень було встановлення основних напрямків або видів діяльності, які можуть бути використані для самооцінки хокеїстів високого класу. Ці окремі напрямки самооцінки повинні відбивати найважливіші складові успішної професійної діяльності хокеїста.

Зрозуміло, дослідження окремих напрямків (видів підготовленості) самооцінки хокеїстів високого класу при їх відносно самостійному розгляді

необхідно узгоджувати із загальною (інтегральною) самооцінкою спортсмена та комплексно підходити до її вивчення.

3.1. Загальна структура дослідження рівня самооцінки у хокеїстів високого класу

З метою виявлення значущих напрямків самооцінки хокеїстів високого класу нами було проведене експертне опитування. У ході проведення опитування експертам необхідно було вказати найбільш важливі сторони підготовленості й особистісні якості, які можуть бути використані при дослідженні самооцінки хокеїстів.

Запропоновані у результаті опитування значущі сторони підготовленості і якості у нашому дослідженні були систематизовані й умовно розділені на три відносно самостійні групи (рис. 3.1):

- самооцінка рівня фізичної підготовленості та здоров'я. До даної групи увійшли самооцінка хокеїстами рівня розвитку рухових якостей: сили, швидкості, координаційних здатностей, гнучкості та витривалості, а також загальна самооцінка свого фізичного стану та здоров'я;

- самооцінка рівня техніко-тактичної підготовленості. У дану групу віднесено технічні і тактичні дії спортсменів (техніка пересування на майданчику, точність виконання кидків у ворота).

Також у даній групі хокеїстам необхідно було оцінити власний рівень спортивної майстерності;

- самооцінка рівня психологічної підготовленості. До важливих психологічних властивостей та якостей, які увійшли в групу, належали: самовладання, концентрація уваги, швидкість реакції, рівень розвитку пам'яті, здатність до антиципації (передбачення майбутньої події), стресостійкість, упевненість у своїх силах, варіативність мислення, оптимізм, цілеспрямованість.

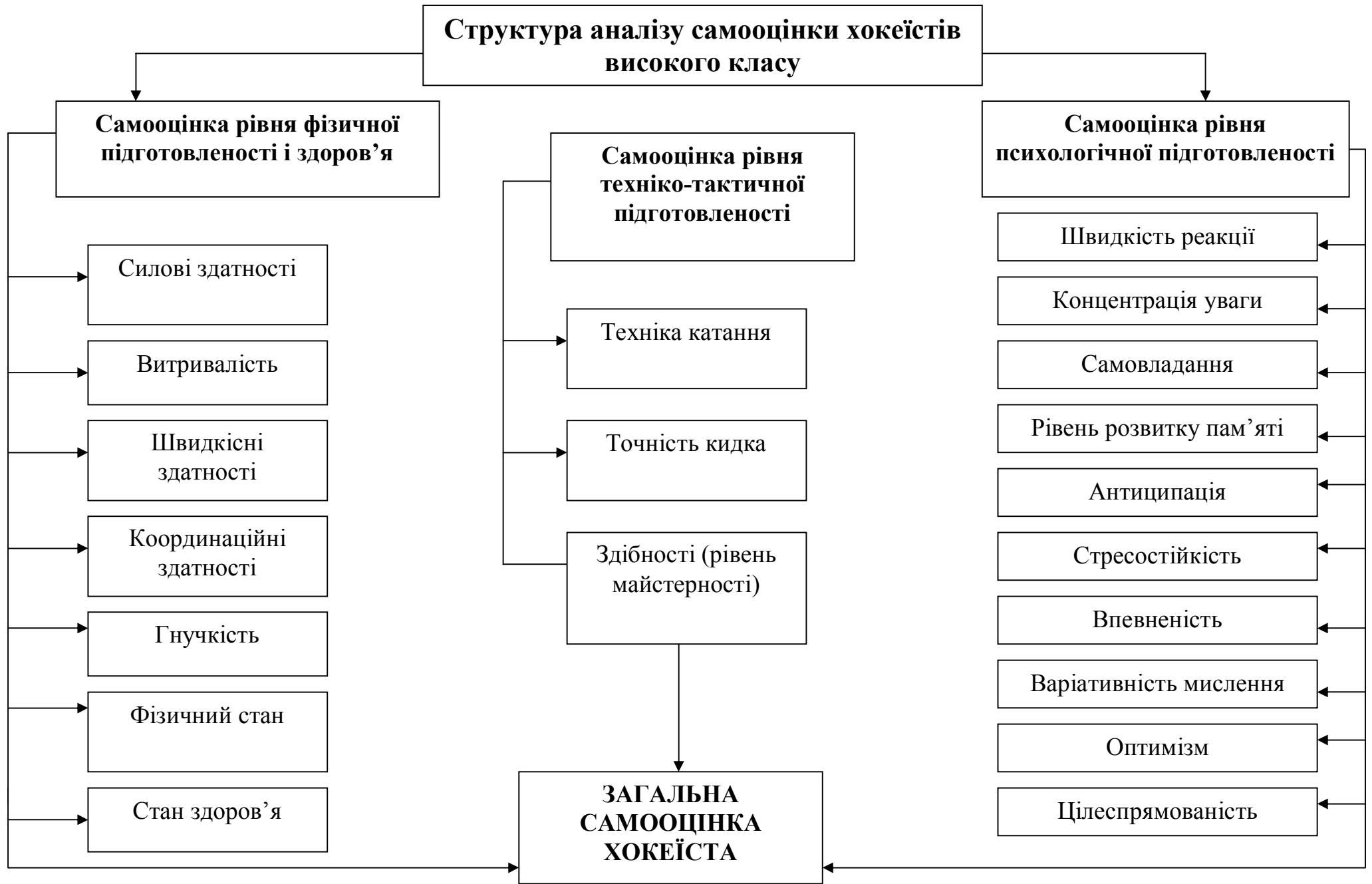


Рис. 3.1. Структура аналізу самооцінки хокеїстів високого класу

У процесі досліджень аналізувався рівень самооцінки хокеїстів як за окремими сторонами підготовленості і якостями (шкалами), так і визначався загальний (інтегральний) рівень самооцінки, а також рівень домагань й цільове відхилення від бажаного запланованого результату.

На рисунку 3.2 представлені дані самооцінки хокеїстів, які були отримані за шкалою «Силові здатності». Біла частина стовпчика на графіку позначає рівень самооцінки хокеїстів, заштрихована частина стовпчика показує діапазон цільового відхилення від бажаного результату, а загальна висота стовпця демонструє рівень домагання хокейних гравців. З метою дотримання правил і норм, рекомендованих Всесвітньою асоціацією медичних редакторів, за принципами етики наукових публікацій, тут і на інших графіках і рисунках нашої роботи кожному гравцеві **привласнений** порядковий номер від 1 до 16, або наводиться скорочений вид прізвища й імені гравця, але з обов'язковою вказівкою привласненого йому порядкового номера.

Можна зазначити, що даний показник самооцінки практично у всіх випробуваних хокеїстів має високий рівень. Середній рівень самооцінки у групі становить $76,25 \pm 11,61$ бали, рівень домагань – $88,75 \pm 9,03$ бали, а середній рівень цільового відхилення – $12,05 \pm 6,05$ бали, який свідчить, що для групи в цілому характерний розвинутий механізм цілепокладання й уміння ставити реально здійсненні цілі.

Високий рівень самооцінки й домагань хокеїстів за шкалою «Силові здатності», на наш погляд, обумовлений винятковою значущістю цієї якості у структурі фізичної підготовленості хокеїста. Не зменшуючи важливості й рівня розвитку інших рухових якостей, роль силових здатностей у хокеї складно переоцінити. Серед більшості командних ігрових видів спорту (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол та ін.) саме в хокеї прояв силового компоненту відіграє істотну роль у процесі змагальної діяльності.

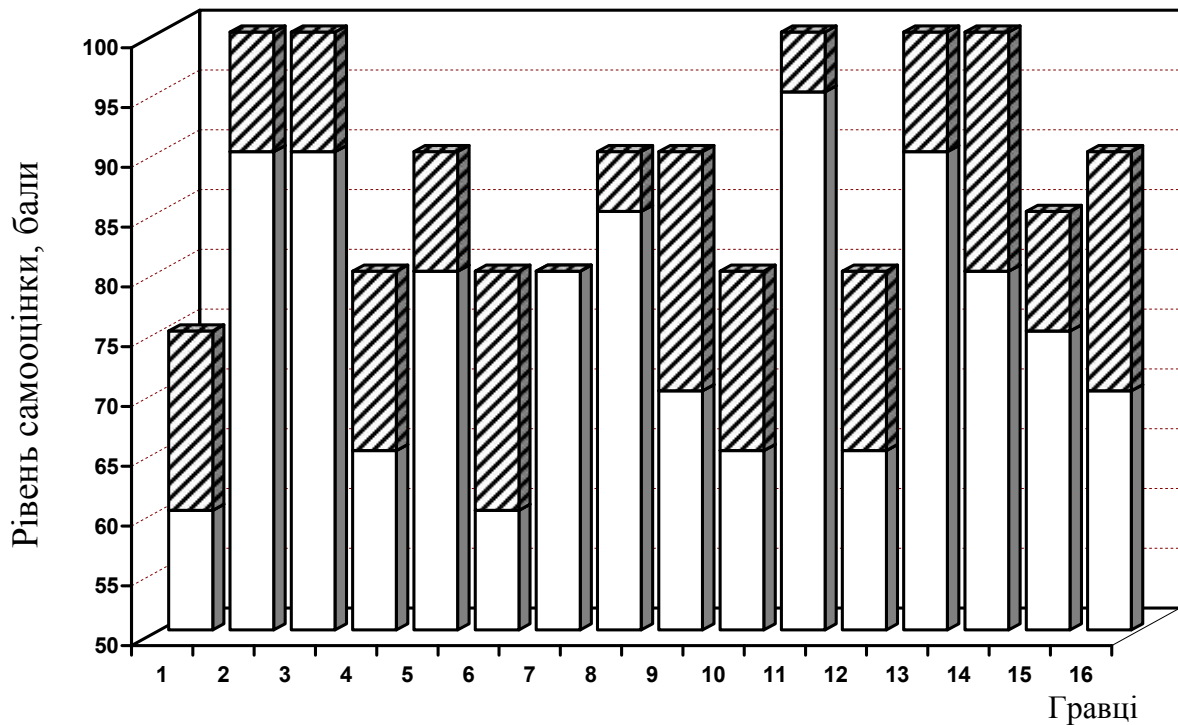


Рис. 3.2. Рівень прояву самооцінки хокеїстів високого класу за шкалою «Силові здатності»:

□ — самооцінка; ▨ — рівень домагань

Якщо розглядати індивідуальні дані хокеїстів за шкалою «Силові здатності», то можна зазначити, що гравці №2,3,11 і 13 мали завищену самооцінку, оскільки у даних хокеїстів рівень самооцінки перевищив оцінку в 85 балів. Серед хокеїстів, які мали в групі найбільш низький рівень самооцінки, можна відзначити гравців № 1 і 6. Втім, і у цих гравців рівень самооцінки перевищує оцінку в 60 балів, що характерне для середньої адекватної самооцінки.

Аналізуючи дані самооцінки хокеїстів високого класу за шкалою «Витривалість» (рис.3.3), ми можемо бачити, що середній показник самооцінки у групі дорівнював $73,7 \pm 11,9$ бали, що також є показником високої самооцінки.

Однак, варіативність отриманих даних тут значно вища, ніж за попередньою шкалою.

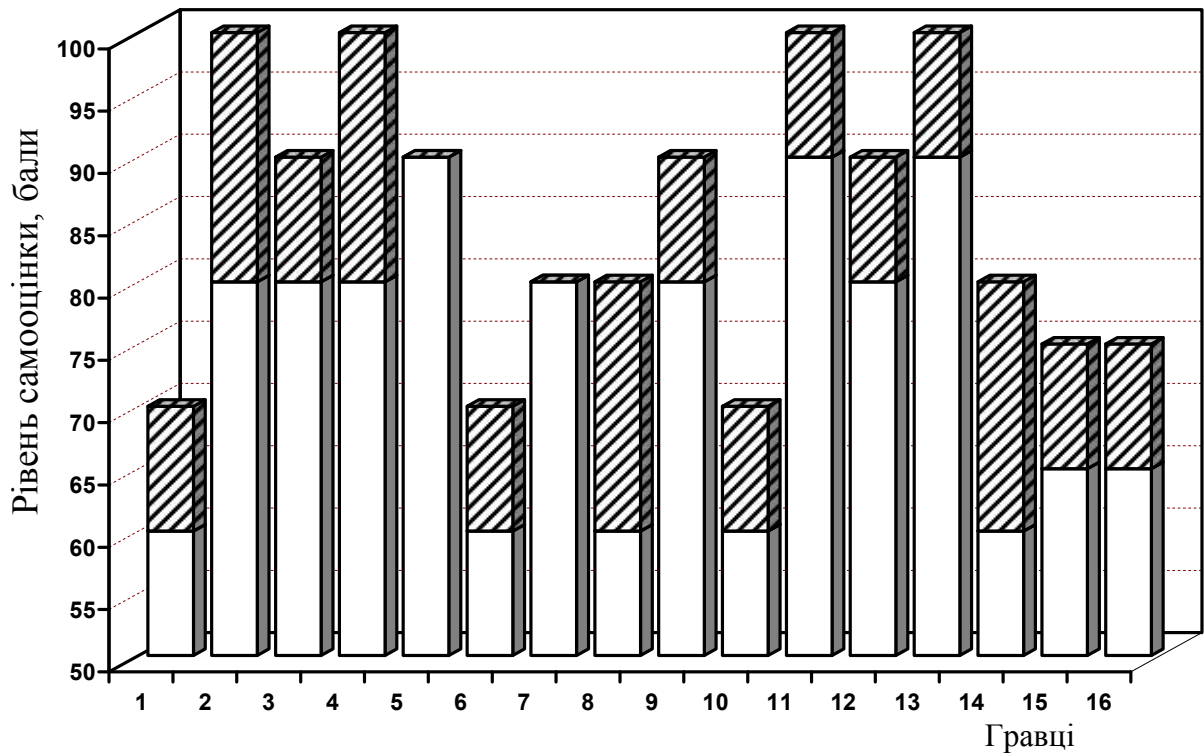


Рис. 3.3. Рівень прояву самооцінки хокеїстів високого класу за шкалою «Витривалість»:

□ — самооцінка; ▨ — рівень домагань

Наприклад, у гравців № 1,6,8,10,14 відзначається рівень самооцінки нижче 60 балів, а у хокеїстів 5,11 і 13 спостерігається завищена самооцінка, яка наближається до оцінки в 90 балів.

Подібна відмінність, на наш погляд, може бути обумовлена тими обставинами, що рухова якість «Витривалість» може відрізнятися за ступенем впливу на ефективність змагальної діяльності хокеїстів різного амплуа. Найменше від рівня розвитку витривалості може залежати ігрова діяльність хокейного воротаря, для ефективності якого більшою мірою потрібна блискавична реакція, уміння правильно обирати позицію у воротах та ін. (№14 і №16). Найбільшою мірою дана фізична якість може мати значущість для захисників, які проводять на майданчику більше ігрового часу порівняно з нападниками.

Середній рівень домагання у групі за шкалою «Витривалість» склав $85,0 \pm 11,4$, а рівень цільового відхилення від заданого результату – $11,2 \pm 6,1$.

Зіставлення індивідуальних показників, які були отримані за шкалою самооцінки «Швидкісні здатності» свідчить про високий рівень самооцінки цієї рухової якості у більшості хокеїстів (рис. 3.4).

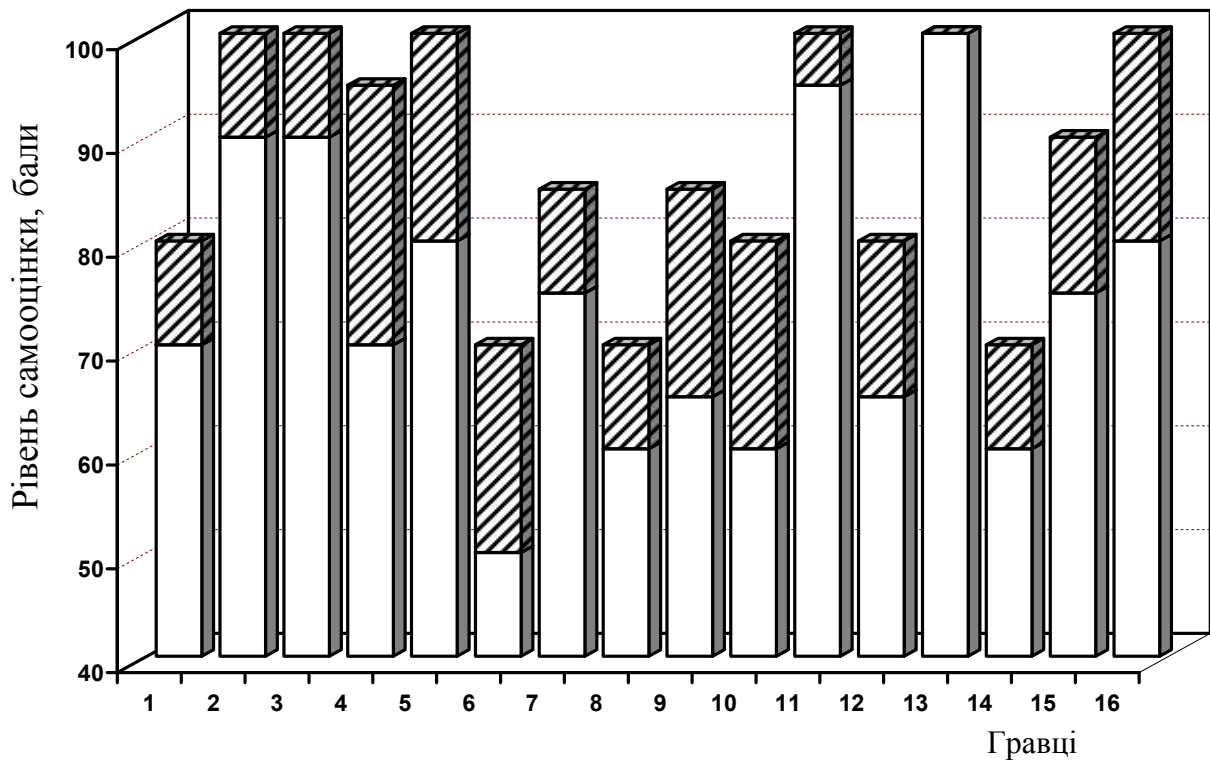


Рис. 3.4. Рівень прояву самооцінки хокеїстів високого класу за шкалою «Швидкісні здатності»:

□ – самооцінка; ▨ – рівень домагань

Середній рівень самооцінки у групі дорівнював $74,0 \pm 14,2$ бали. Найбільш високі значення самооцінки спостерігалися у гравців № 13 (100 балів), № 11 (95 балів), 2 і 3 (90 балів). Найбільш низький рівень самооцінки був виявлений у хокеїста № 4 (50 балів).

При цьому можна спостерігати досить високі діапазони відхилення від заданих (цільових) параметрів. У гравців № 4, 6, 9 і 13 рівень цільового відхилення або перевищує рекомендований норматив, що характеризує ступінь адекватності розвитку механізму цілепокладання, або ж перебуває в межах його границь.

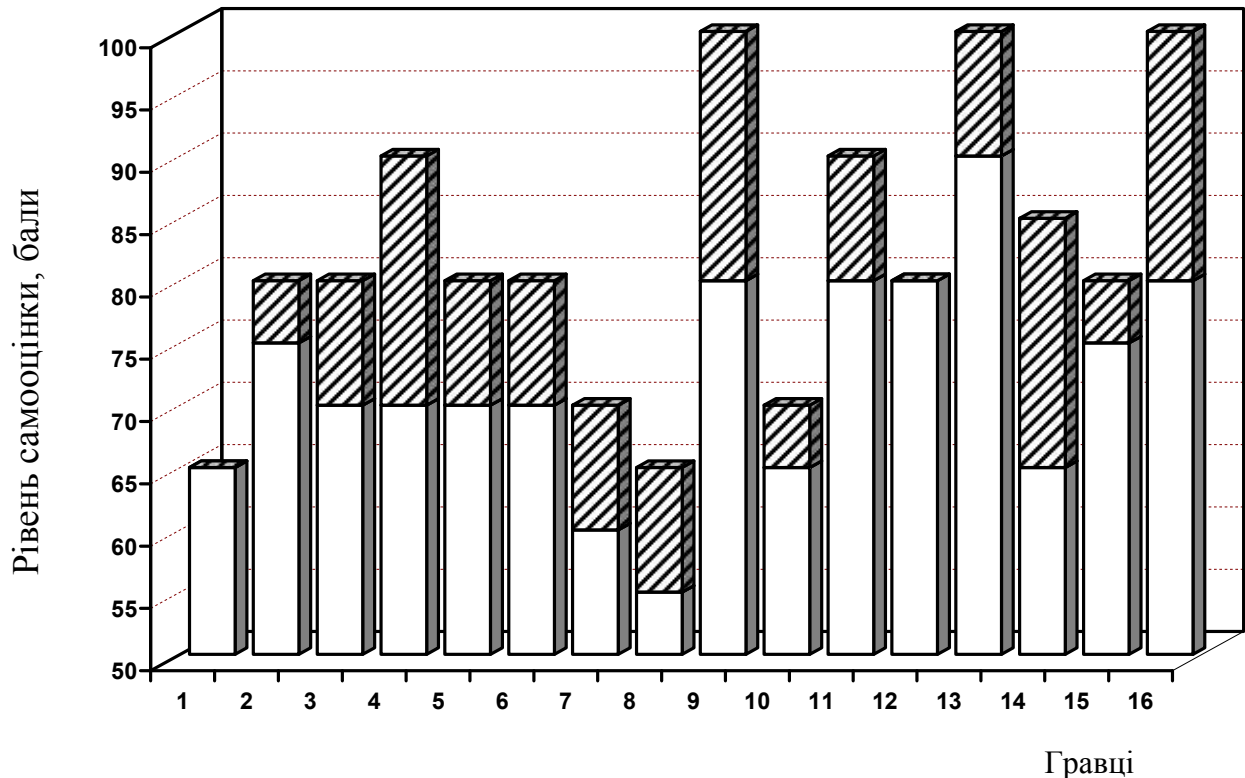


Рис. 3.5. Рівень прояву самооцінки хокеїстів високого класу за шкалою «Гнучкість»:

□ — самооцінка; ▨ — рівень домагань

Серед усіх рухових якостей, стосовно яких хокеїстам було запропоновано провести самооцінку, найменші бали були отримані за шкалою «Гнучкість». Середній рівень набраних балів у групі склав $71,8 \pm 8,92$. Разом з невисоким (порівняно з іншими руховими якостями) рівнем самооцінки, на рисунку 3.5 також можна бачити, що рівень домагання в деяких гравців не перевищує оцінку в 65 балів, а середній рівень домагання й цільового відхилення дорівнює $81,1 \pm 11,5$ і $9,3 \pm 6,3$ відповідно.

Слід також зазначити, що у гравців № 13 і 16 був відзначений найбільш високий рівень самооцінки й рівня домагань у групі, що цілком ймовірно, пов'язане з тим, що дані хокеїсти виконують на майданчику функцію воротаря, і тому рівень розвитку гнучкості прямо впливає на успішне маневрування у межах хокейних воріт.

На рисунку 3.6. представлена інформація щодо рівня самооцінки хокеїстів за шкалою «Координаційні здатності».

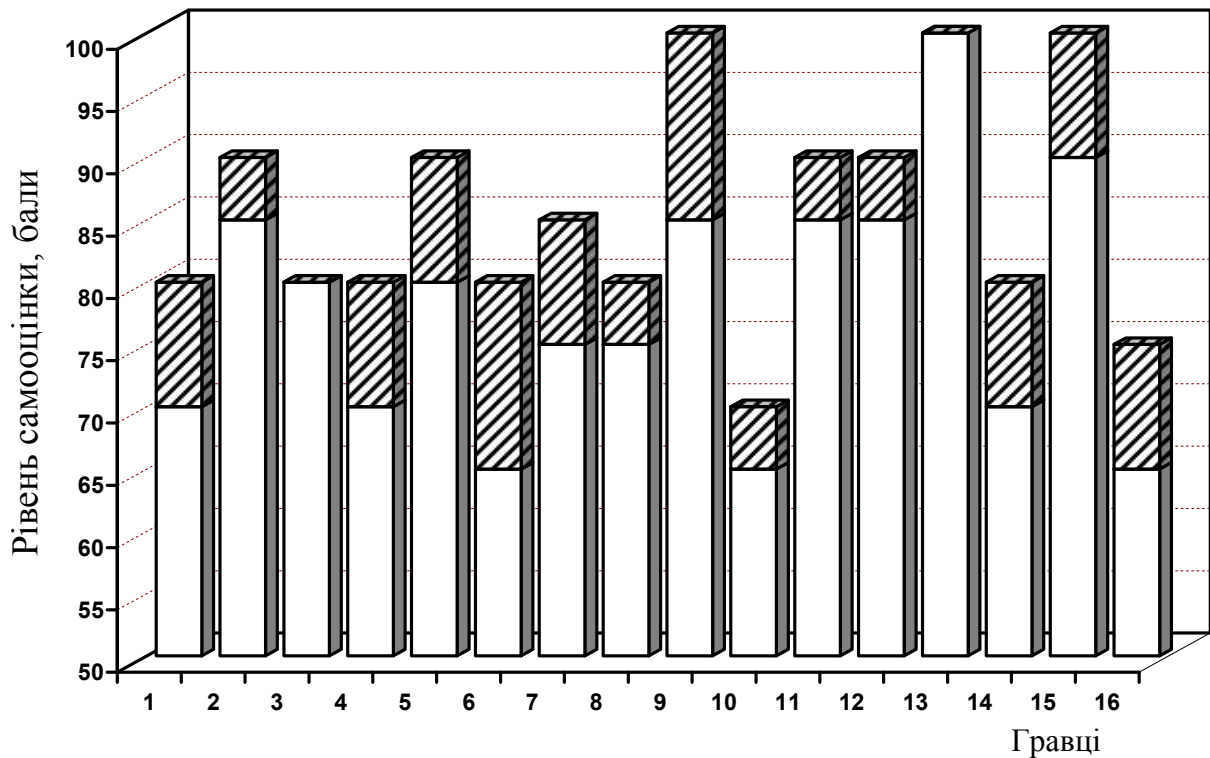


Рис.3.6. Рівень прояву самооцінки хокеїстів високого класу за шкалою «Координаційні здатності»:

□ — самооцінка; ▨ — рівень домагань

Так, середній рівень самооцінки за досліджуваною шкалою склав $77,8 \pm 9,16$ балів, що свідчить про високий її рівень у спортсменів. У гравця № 13 відзначається завищена самооцінка, що дорівнює максимально можливому рівню – 100 балів. Середній рівень домагання у групі склав $85,6 \pm 9,10$.

Отримані результати свідчать про значущість даної рухової якості для хокеїстів і прагнення більшості гравців підвищити свій рівень. Причому діапазон цільового відхилення (найбільш низький із усіх досліджуваних якостей) $7,8 \pm 4,4$ показує переважну адекватність поставлених цілей спортсменами й наявні можливості вдосконалення в цьому напрямку.

Також хокеїстам було запропоновано оцінити в цілому рівень свого фізичного стану й бажаний цільовий діапазон для його розвитку.

Отримані дані виявили досить серйозні відмінності в індивідуальному рівні самооцінки зазначеного показника (рис. 3.7).

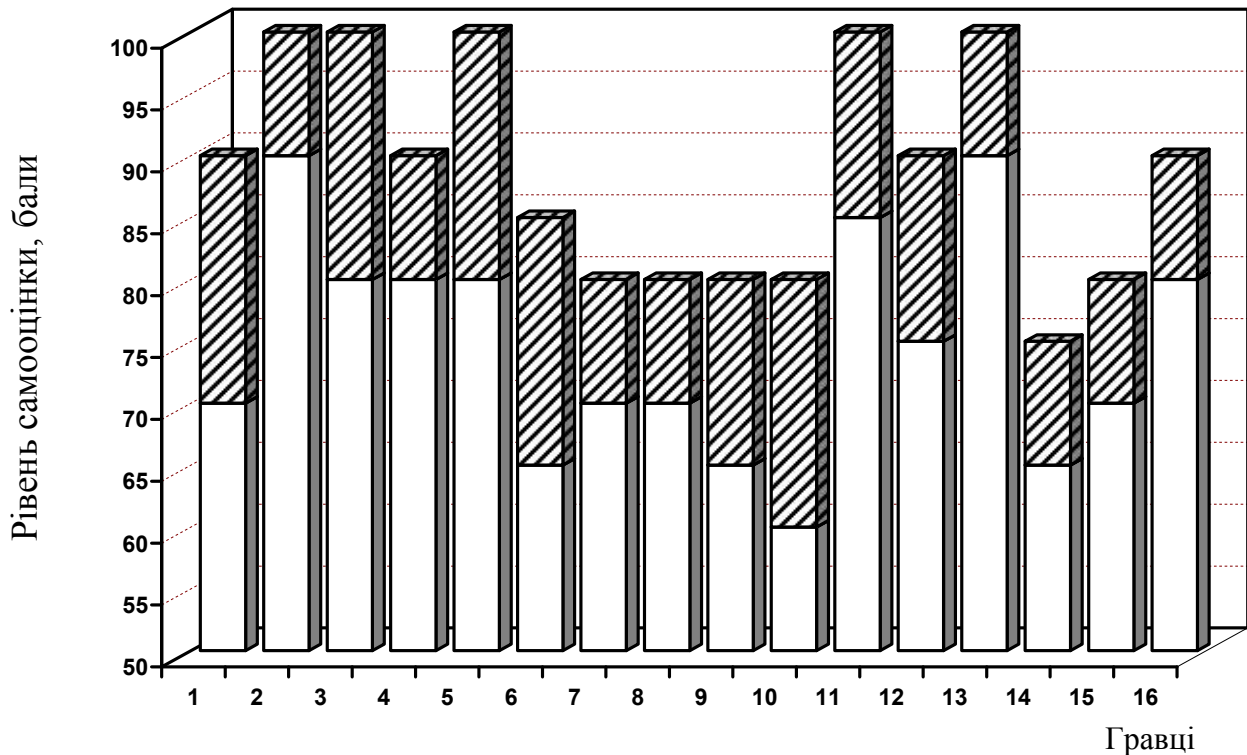


Рис. 3.7. Рівень прояву самооцінки хокеїстів високого класу за шкалою

«Фізичний стан»:

□ — самооцінка;

▨ — рівень домагань

Найбільш високі значення самооцінки спостерігаються у хокеїстів № 2, 11 і 13. Найменші – у спортсменів № 10, 6 і 14 (втім і їх результати характеризуються середнім рівнем самооцінки).

Наступна група якостей і показників, за якими ми запропонували хокеїстам оцінити рівень власного розвитку, характеризувала технічну й тактичну складову підготовленості. Зокрема, спортсменам було запропоновано оцінити рівень техніки переміщення на майданчику, точності кидків і загальний рівень майстерності.

Аналіз результатів проведеного дослідження зі шкали «Техніка катання» продемонстрував завищену самооцінку практично у всіх гравців.

Необхідно тут також зазначити, що при проведенні дослідження гравцям було запропоновано розглянути даний елемент технічної підготовленості в досить широкому сенсі. Мова не велася про просте маневрування й переміщенні гравців на майданчику. До даної діяльності

запропоновано було також віднести й раптові зупинки зі зміною напрямку руху, здатність швидко набирати швидкість, здатність виконувати складні рухові дії на ковзанах, також і при безпосередньому контакті із суперником, і інше.

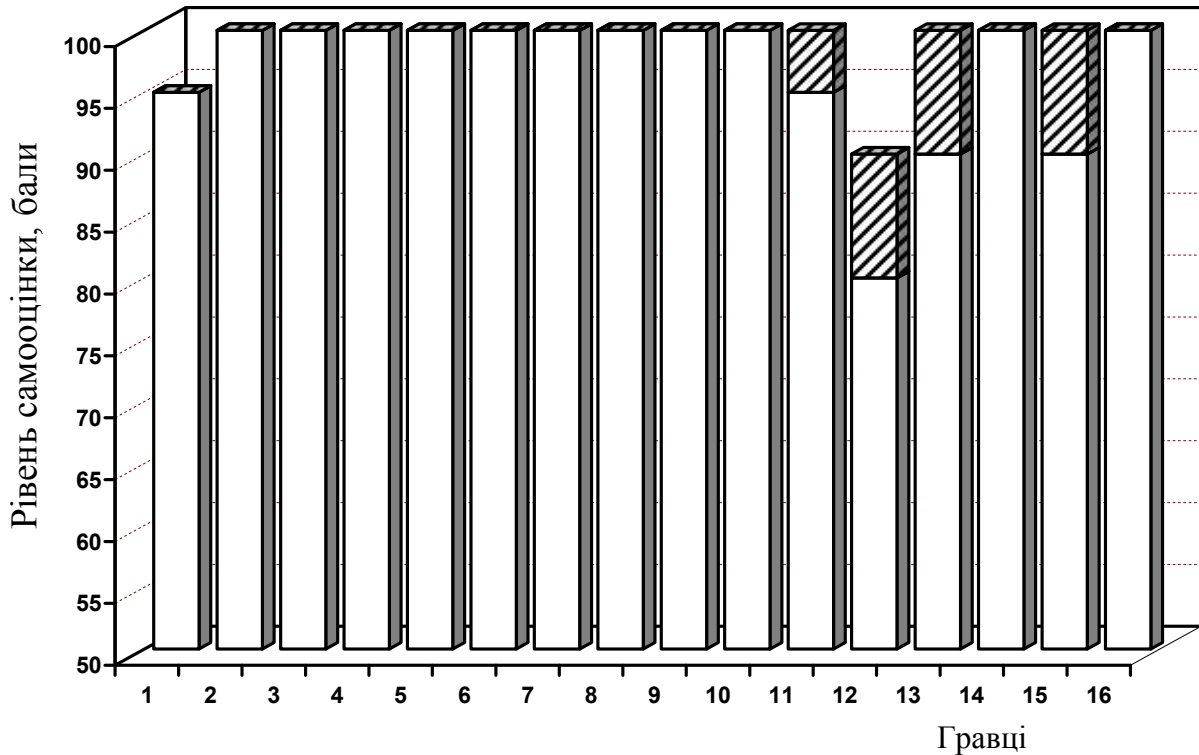


Рис. 3.8. Рівень прояву самооцінки хокеїстів високого класу за шкалою

«Техніка катання»:

□ — самооцінка; ▨ — рівень домагань

Однак, як можна бачити на рисунку 3.8, практично всі хокеїсти оцінили свій рівень за даним показником як максимально високий. Втім, подібний факт може бути цілком поясненим, враховуючи високий клас спортсменів, для яких подібні маневрувальні дії не є предметом серйозного вдосконалення, оскільки кожний з них має стаж володіння навичкою від 15 до 25 років. У середньому у групі рівень самооцінки склав $96,8 \pm 5,6$ балів.

Наступний показник, використаний для дослідження самооцінки технічної підготовленості, характеризував «Точність кидка» (рис.3.9).

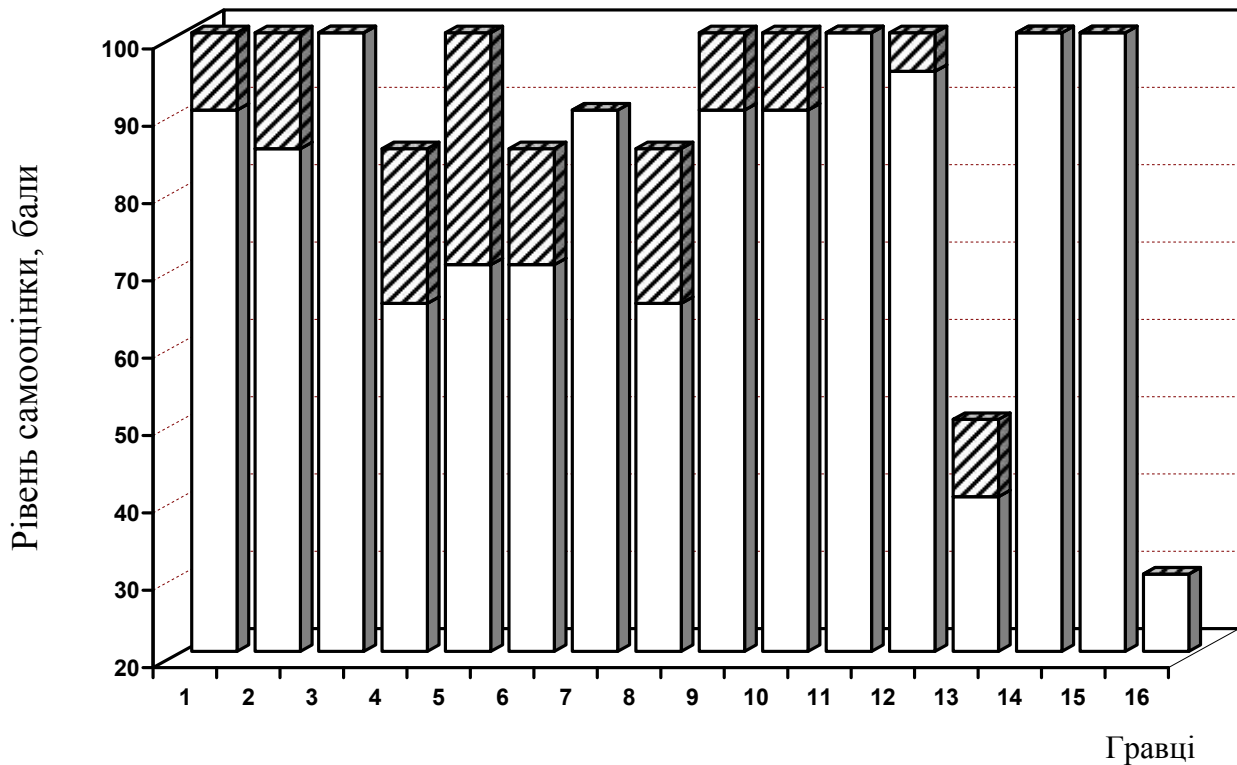


Рис. 3.9. Рівень прояву самооцінки хокеїстів високого класу за шкалою «Точність кидка»:

□ — самооцінка; ▨ — рівень домагань

Обробка отриманих індивідуальних показників свідчить про високу самооцінку прояву й важливість даного показника для хокеїстів високого класу. У 10 з 16 хокеїстів відзначено максимальний рівень домагання за шкалою «Точність кидка» (100 балів).

Удосконалення даного показника є одним з головних завдань тренувального процесу хокеїстів високого класу. На сьогодні рівень реалізації кидків у матчі рідко коли перевищує оцінку в 20 % (тільки кожний п'ятий кидок може виявитися точним). Очевидно, що саме дана обставина викликає настільки значний рівень домагання й самооцінки у гравців високого класу. Низька самооцінка, на наш погляд, з цілком з'ясованих причин (гравці даного амплуа у грі практично не виконують кидків у ворота), була отримана в хокейних воротарів (№№ 13,16).

З метою розв'язання поставленого завдання хокеїстам було запропоновано також оцінити рівень своєї спортивної майстерності в цілому.

Цей показник був позначений як «Здібності або рівень майстерності» (рис. 3.10). Інакше кажучи, наскільки хокеїст ефективно діє на майданчику, володіє необхідним арсеналом технічних і тактичних прийомів, має високий рівень ігрового мислення, змагального досвіду, вільно взаємодіє і спрямовує дії партнерів по команді, тощо.

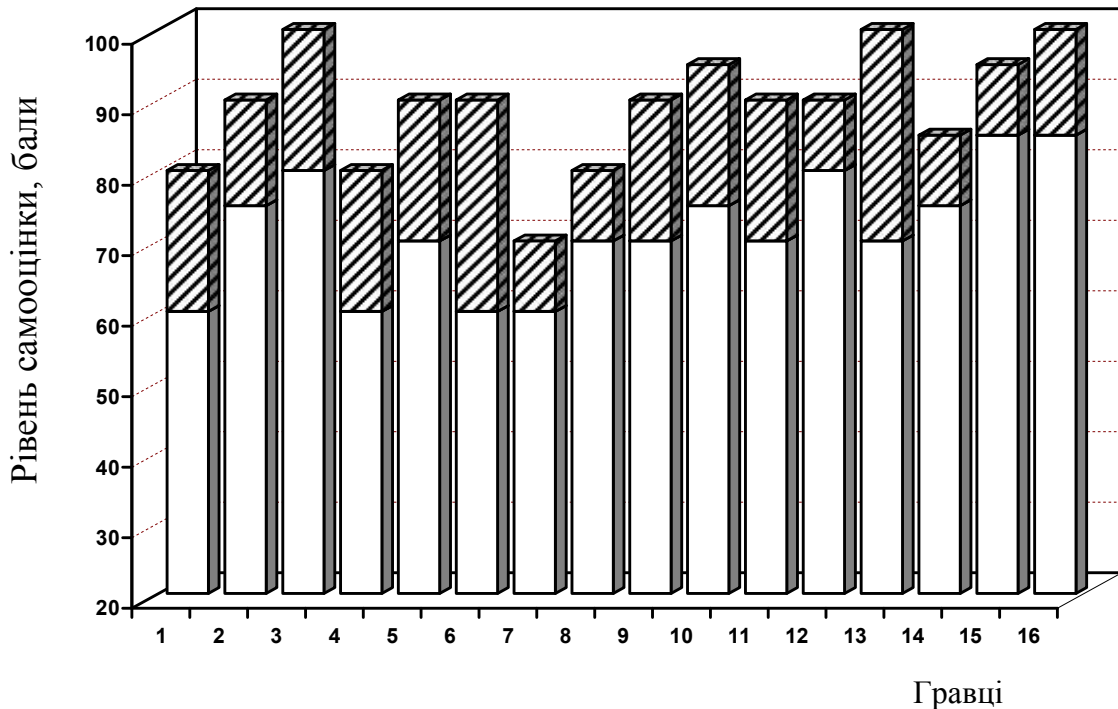


Рис. 3.10. Рівень прояву самооцінки хокеїстів високого класу за шкалою «Здібності, рівень майстерності»:

□ — самооцінка; ▨ — рівень домагань

Так, у середньому у групі показник самооцінки склав $71,5 \pm 8,5$ бала, який може бути охарактеризований, як вищий за середній. Рівень домагання – $89,06 \pm 8,41$, а діапазон цільового відхилення дорівнював $17,5 \pm 6,5$ балів і наближався до верхньої границі адекватного цілепокладання.

Важливий блок показників, який був нами використаний для дослідження самооцінки особистості хокеїстів високого класу, відбивав психологічні властивості і якості спортсменів.

Першим показником групи, за яким хокеїстам було запропоновано оцінити власний рівень розвитку, була швидкість реакції (рис. 3.11).

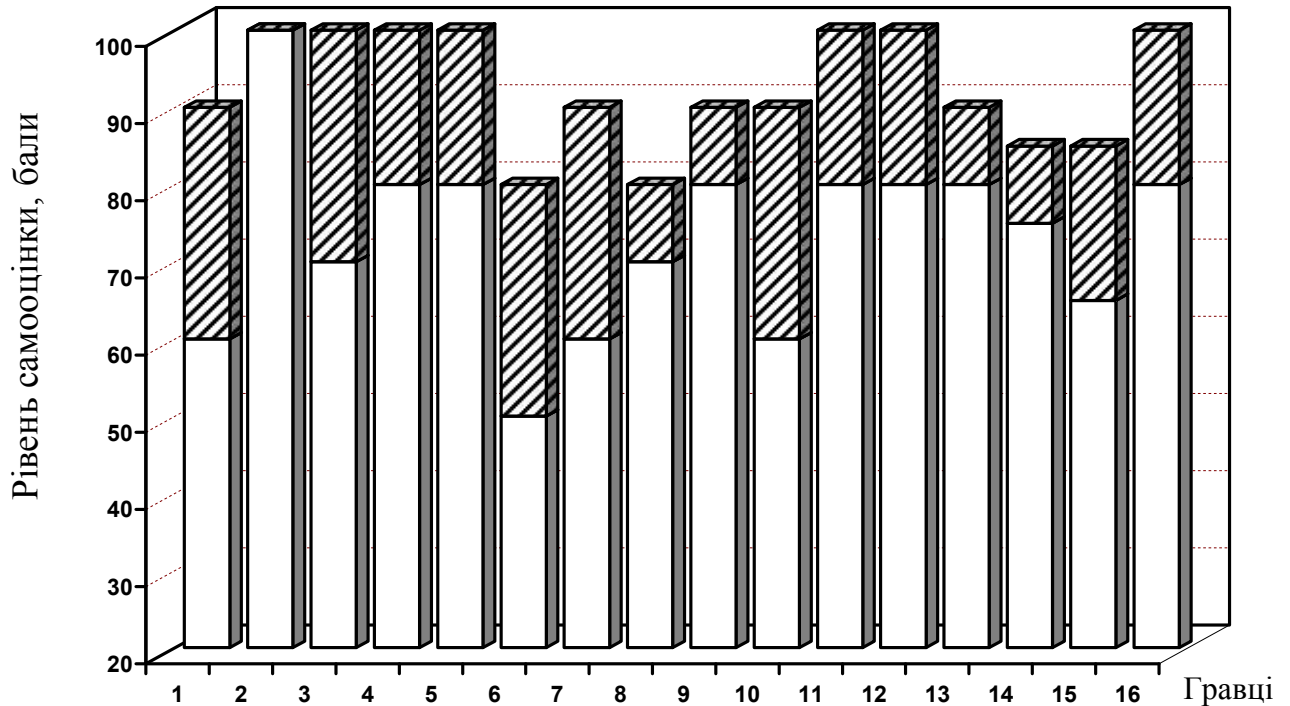


Рис. 3.11. Рівень прояву самооцінки хокеїстів високого класу за шкалою «Швидкість реакції»:

□ — самооцінка; ▨ — рівень домагань

Так, у середньому у групі рівень самооцінки за даним показником склав $72,18 \pm 8,75$ бали. Рівень домагання – $89,37 \pm 8,13$ балів, а діапазон цільового відхилення від бажаного результату $17,18 \pm 9,99$ балів, що у цілому, свідчить про середній рівень самооцінки й адекватності поставлених завдань.

Розглядаючи індивідуальні дані хокеїстів можна виділити гравця № 2, який мав завищений, максимальний рівень самооцінки за шкалою «Швидкість реакції», і спортсмена № 6, у якого відзначався найбільш низький рівень самооцінки (серед усіх обстежених хокеїстів) за досліджуваним показником - 50 балів. Можна також відзначити, що сім хокеїстів (4,5,9,11,12,13,16) мали високу самооцінку за досліджуваним показником, що дорівнювала або перевищувала оцінку в 80 балів.

Статистична обробка даних за шкалою «Концентрація уваги» дозволила встановити середній рівень самооцінки в групі за цим показником – $72,81 \pm 11,54$ (рис. 3.12).

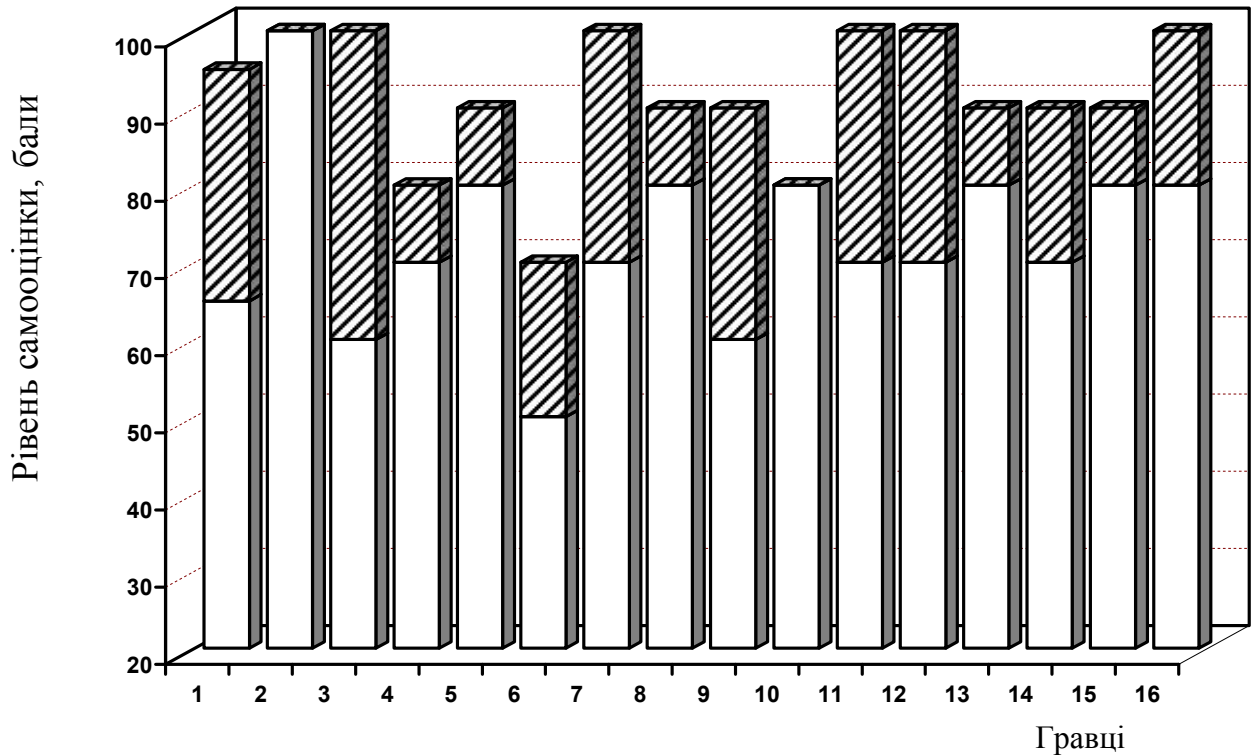


Рис. 3.12. Рівень прояву самооцінки хокеїстів високого класу за шкалою «Концентрація уваги»:

□ – самооцінка; ▨ – рівень домагань

Отримані дані свідчать, що за даним показником відзначається досить високий рівень домагань хокеїстів – $91,56 \pm 8,89$, що вказує на високу значущість досліджуваного показника у змагальній діяльності хокеїстів високого класу. При цьому можна спостерігати значний діапазон цільового відхилення, який фактично наближений до верхньої межі цілепокладання $18,75 \pm 12,04$ балів. При цьому також можна спостерігати широку варіативність цільового відхилення у групі. У хокеїстів № 3, 7, 12, 13 відзначається високий рівень цільового відхилення (40-30 балів), що може вказувати на недостатньо розвинутий механізм цілепокладання.

Результати вивчення рівня прояву самооцінки хокеїстів високого класу за шкалою «Самовладання» дозволили констатувати середній рівень у даній групі, що дорівнював – $73,12 \pm 12,09$ бали (рис. 3.13.).

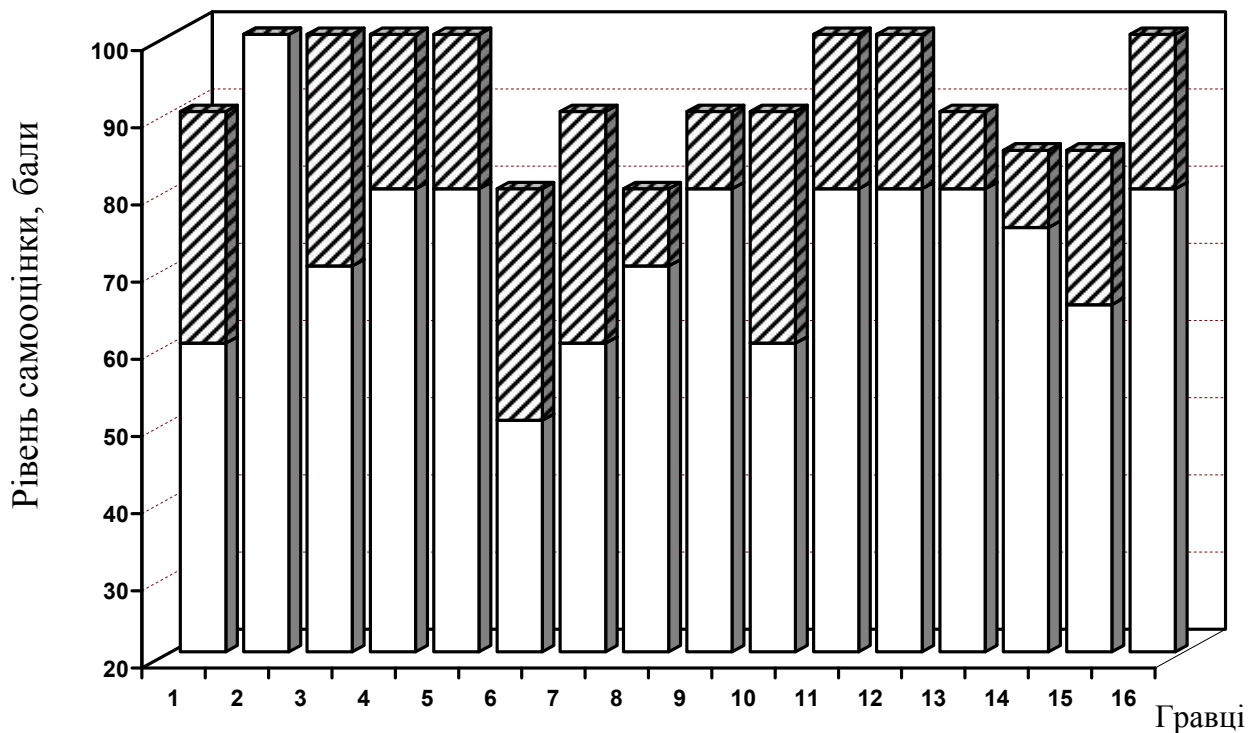


Рис. 3.13. Рівень прояву самооцінки хокеїстів високого класу за шкалою «Самовладання»:

□ — самооцінка; ▨ — рівень домагань

За даною шкалою у хокеїстів також установлений досить високий рівень домагань і цільового відхилення. Так, середній рівень домагання у групі склав $92,5 \pm 7,52$ бали, а діапазон цільового відхилення – $19,37 \pm 9,28$ балів.

Аналізуючи індивідуальні дані хокеїстів, можна відзначити максимально високий рівень домагань у спортсменів №3,4,5,11,12,16 (100 балів). Найбільш низький рівень самооцінки серед хокеїстів обстеженої групи був у гравця № 6.

На рисунку 3.14, у свою чергу, можна бачити, як оцінили хокеїсти високого класу рівень своїх можливостей за шкалою «Розвинена пам'ять». У десяти із шістнадцяти хокеїстів відзначається високий рівень домагань, що вказує на особливу значущість цього компоненту в успішній ігровій діяльності хокеїстів.

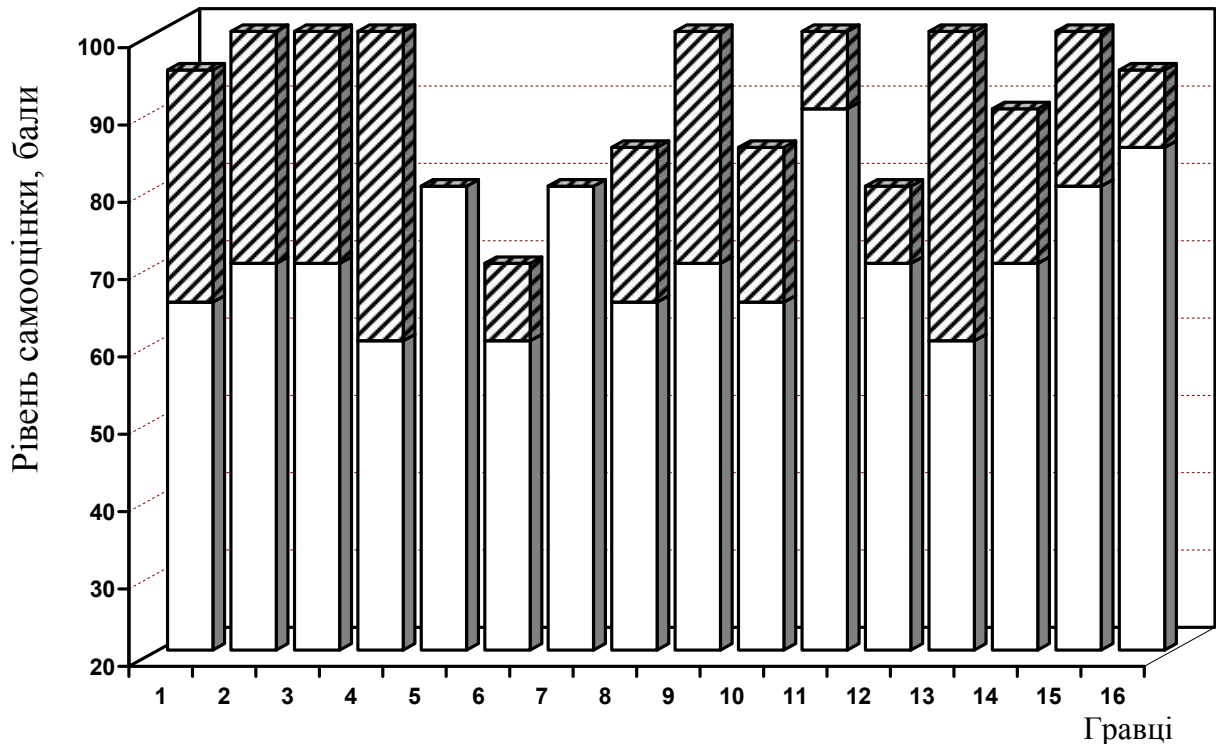


Рис. 3.14. Рівень прояву самооцінки хокеїстів високого класу за шкалою «Розвинена пам'ять»:

□ — самооцінка; ▨ — рівень домагань

Якщо розглядати отримані дані у групі в середньому, то за показником самооцінки спортсмени мали середній рівень – $71,25 \pm 9,21$, за рівнем домагань, у середньому, у групі був виявлений високий рівень – $91,25 \pm 9,91$. Що стосується цільового відхилення, то він для групи в середньому дорівнював $20,0 \pm 12,64$, що досить близько до межі адекватного механізму цілепокладання. Звертає увагу на себе також і той факт, що за показником цільового відхилення був виявлений досить широкий розмах даних. В одних спортсменів досліджуваний параметр мав досить низькі значення (спортсмени №5,7,12), а в інших його рівень значно перевищував оптимальний (спортсмени № 4,13).

При виборі показників, які рекомендувалися для проведення самооцінки, експерти практично одноголосно зійшлися на думці про важливість включення в цей перелік властивості антиципації. На думку фахівців, особливу значущість антиципація має в хокеї, де швидкість гри (швидкість польоту шайби та ін.) часом перевершує можливості сенсорних

систем, що відповідають за обробку інформації й оперативність реагування (швидкість польоту шайби може бути вищою, ніж швидкість зорово-моторної реакції).

Зрозуміло, що здатність гравця прогнозувати майбутні події й приймати необхідні рішення, спираючись при цьому на головні та супутні події, індикатори, що передують дії (руху), й відіграє колосальну роль у змагальній діяльності хокеїстів.

Найважливішої значущості здібності до антиципації набувають у змагальній діяльності хокейного воротаря. Саме хокеїстам даного амплуа, частіше за інших, доводиться буквально вгадувати напрямок польоту шайби, дії суперників і партнерів по команді.

Враховуючи думку експертів-фахівців, ми провели дослідження рівня самооцінки хокеїстів за шкалою «Антиципація» (рис. 3.15). Аналізуючи отримані дані, цікаво відзначити, що за шкалою «Антиципація» у хокеїстів, був виявлений найбільш низький рівень самооцінки порівняно з іншими психологічними показниками, який склав – $70,0 \pm 9,83$ бала.

При цьому спостерігається досить високий рівень домагань у групі – $91,85 \pm 8,92$ бала і один з найбільш високих рівнів цільового відхилення (порівняно з іншими досліджуваними показниками) від бажаного результату – $21,85 \pm 9,10$ бала.

Подібні дані дозволяють підтвердити наявну думку про значущість реакції антиципації для ефективної змагальної діяльності хокеїстів і пояснюють бажання спортсменів удосконалюватися в цьому напрямку.

Серед важливих показників, за якими експерти-фахівці рекомендували провести самооцінку хокеїстів високого класу, була виділена стресостійкість.

Отримані дані свідчать про наявний високий і середній рівень домагань у групі спортсменів, а також кардинальну протилежність результатів, отриманих в окремих спортсменів.

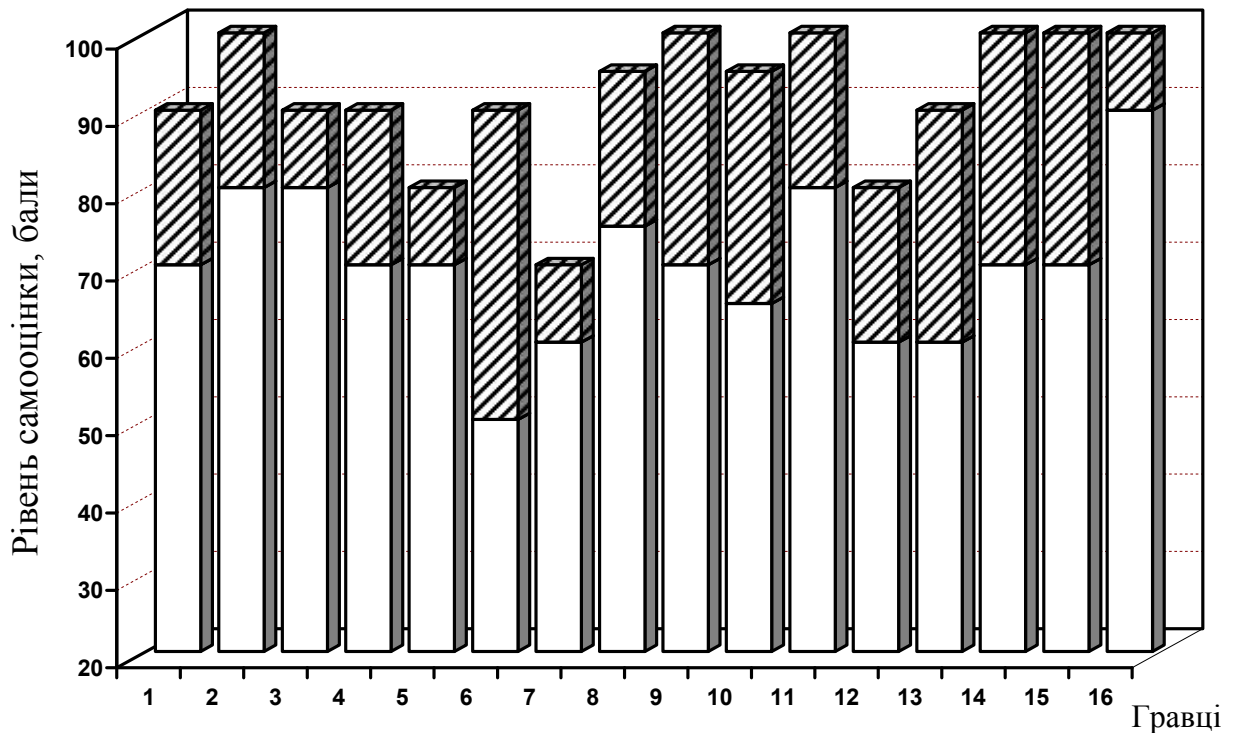


Рис. 3.15. Рівень прояву самооцінки хокеїстів високого класу за шкалою «Антиципація»:

□ — самооцінка; ▨ — рівень домагань

Так, на рисунку 3.15 можна бачити, що у спортсмена № 6 спостерігається досить низька самооцінка, що дорівнює 30 балам, але при цьому - максимальний рівень домагання (100 балів), діапазон цільового відхилення у цьому випадку склав 60 балів, що перевищує оптимальний діапазон у три рази.

Протилежна ситуація спостерігається у спортсмена № 2, який мав завищену самооцінку, що дорівнювала максимально можливій кількості набраних балів – 100.

Середньогруповий рівень самооцінки за шкалою «Стресостійкість» склав $72,5 \pm 16,22$ бала, рівень домагання – $94,3 \pm 8,73$ бала, а діапазон цільового відхилення – $21,87 \pm 19,05$ бала.

Наступне дослідження самооцінки хокеїстів проводилося за шкалою «Упевненість». Спортсменам необхідно було оцінити те, наскільки впевнено вони себе почувають на майданчику в матчі і можуть ефективно відіграти, незалежно від класу супротивника.

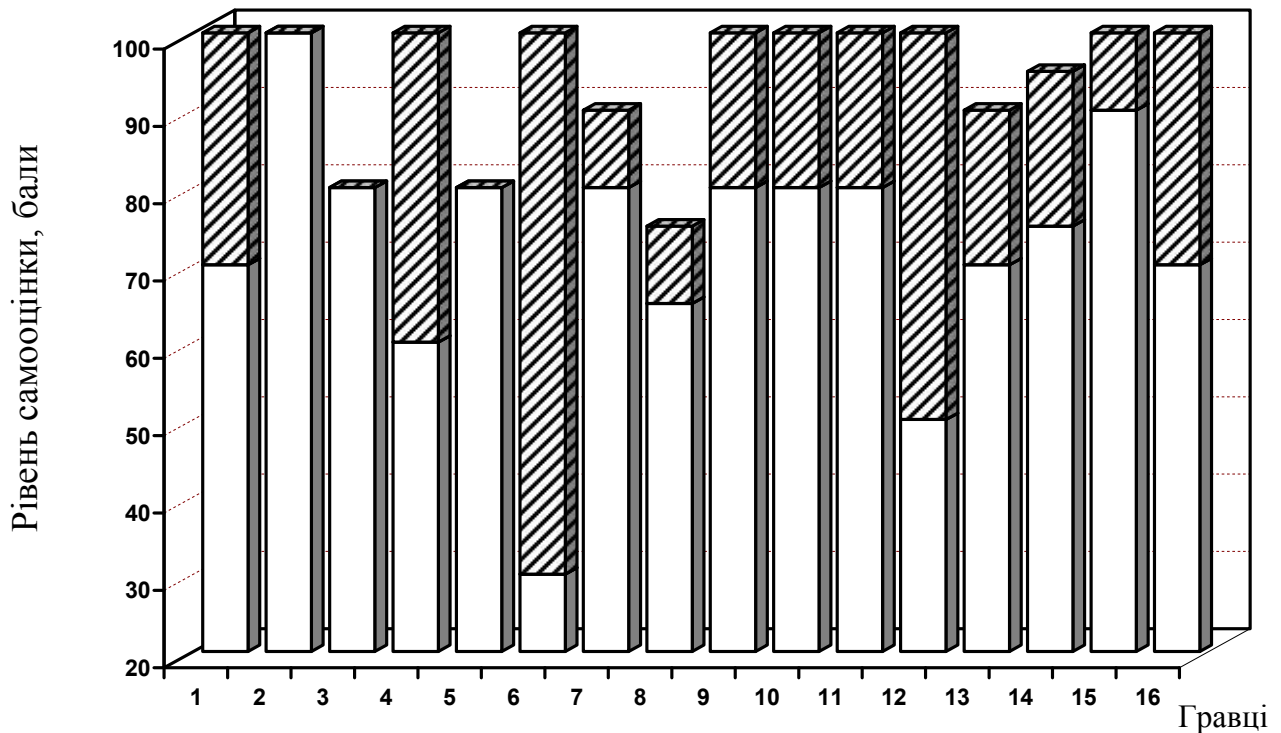


Рис 3.16. Рівень прояву самооцінки хокеїстів високого класу за шкалою «Стресостійкість»:

□ — самооцінка; ▨ — рівень домагань

Цей показник також характеризував, наскільки хокеїсти здатні приймати ризиковані рішення й вести змагальну боротьбу в умовах, які можна охарактеризувати, як потенційно небезпечні для здоров'я (ризик отримання травми в результаті зіткнення тощо) (рис. 3.17).

У цілому можна відзначити високий рівень і самооцінки, і домагань спортсменів у групі, що може також побічно свідчити про важливість досліджуваного показника для змагальної діяльності хокеїстів.

Наведені індивідуальні дані за шкалою «Упевненість» дозволяють відзначити спортсменів № 2 і 9, які мали явно завищену самооцінку – 100 балів (максимальна кількість). У спортсменів № 6 і 7 відзначається найменший рівень самооцінки за досліджуваним показником в даній групі, що дорівнює 60 балів.

У середньому, рівень самооцінки дорівнював $78,75 \pm 13,10$ бала, що відповідає високому рівню. Також спортсмени мали високий рівень

домагання – $94,37 \pm 8,53$ бала. Діапазон цільового відхилення від бажаного результату перебував у межах оптимальних границь – $15,62 \pm 10,93$ бала.

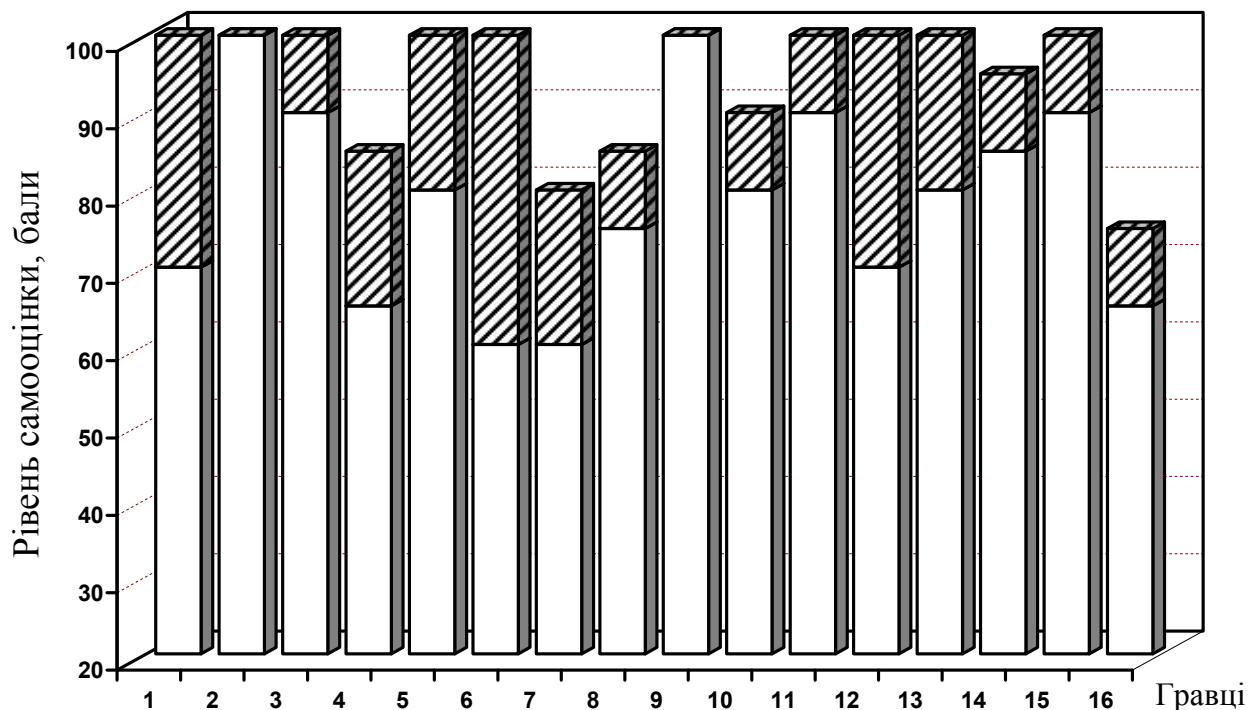


Рис. 3.17. Рівень прояву самооцінки хокеїстів високого класу за шкалою

«Упевненість»:

□ – самооцінка; ▨ – рівень домагань

Розглядаючи дані, отримані за шкалою «Варіативність мислення», можна також відзначити досить високий рівень домагання спортсменів – $91,25 \pm 9,91$ бала. Отримані результати цілком з'ясовні, тому що специфіка змагальної діяльності в хокеї висуває високі вимоги до рівня варіативності мислення гравців, коли спортсмени діють в умовах дефіциту часу, простору, постійної зміни техніко-тактичних ситуацій на майданчику. Від здатності хокеїста миттєво пристосовуватися до ритму гри, знаходити правильне рішення серед безлічі варіантів дій, залежить як його індивідуальний, так і загальнокомандний успіх.

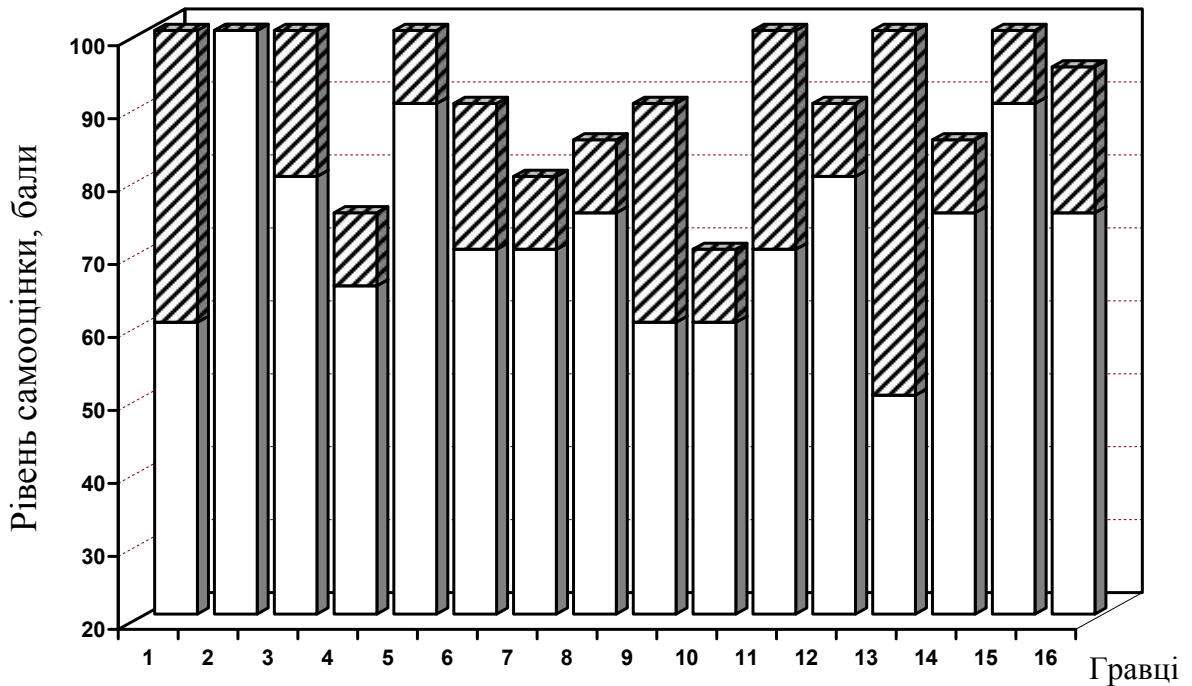


Рис. 3.18. Рівень прояву самооцінки хокеїстів високого класу за шкалою «Варіативність мислення»:

□ — самооцінка; ▨ — рівень домагань

При цьому, як випливає з показників, у майже половини спортсменів спостерігався максимальний рівень домагань, який дорівнював 100 балам (рис.3.18). Середній рівень самооцінки в групі склав $73,12 \pm 13,0$ бала, а діапазон цільового відхилення – $18,12 \pm 13,27$ бала.

Статистична обробка даних за наступною шкалою «Оптимізм» дозволила встановити середній рівень самооцінки у групі, який дорівнював $74,06 \pm 12,67$ бала, що характерне для адекватної самооцінки (рис.3.19). Середній рівень домагання тут склав $88,75 \pm 10,08$ бала, а діапазон цільового відхилення за даним показником – $14,68 \pm 8,84$ бала.

Можна також відзначити, що за шкалою самооцінки «Оптимізм» спостерігається один з найбільш низьких рівнів домагання у випробуваних хокеїстів (порівняно з іншими показниками).

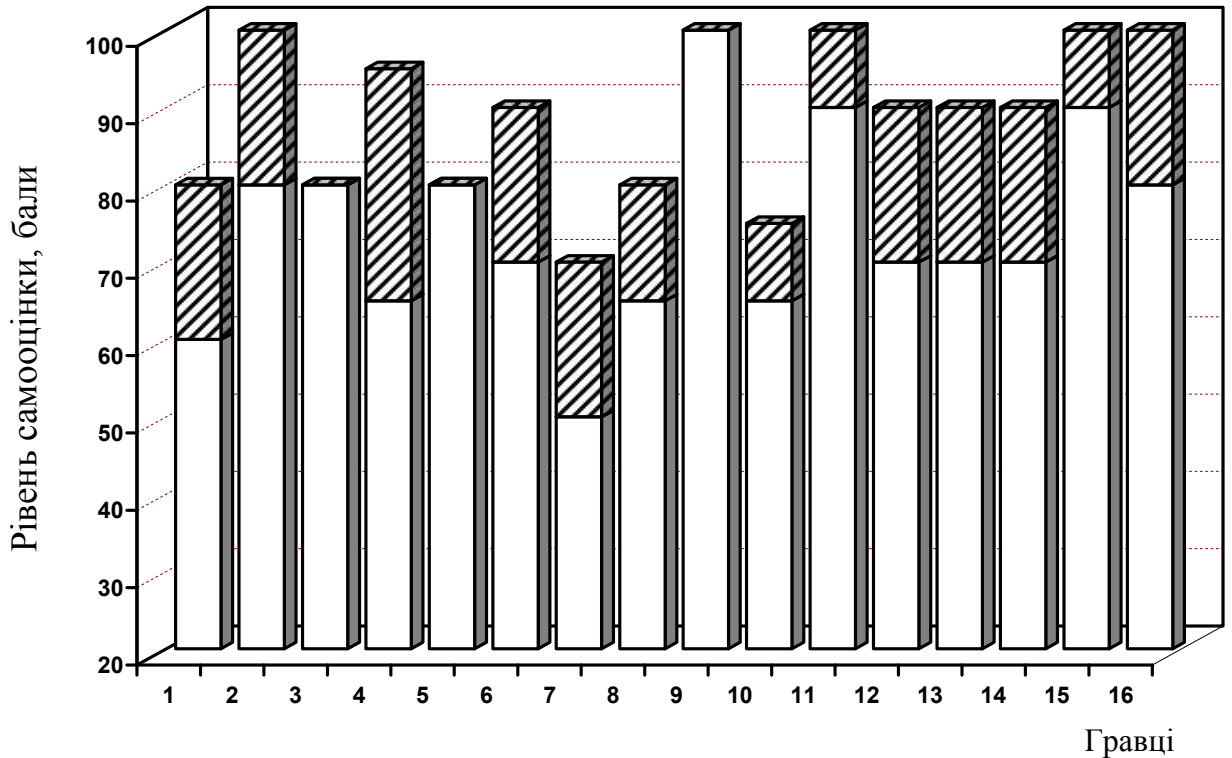


Рис. 3.19. Рівень прояву самооцінки хокеїстів високого класу за шкалою «Оптимізм»:

□ — самооцінка; ▨ — рівень домагань

Заключним показником серед визначених експертами як важливі для вивчення самооцінки хокеїстів була «Цілеспрямованість» (рис. 3.20).

Стосовно цього показника можна відзначити завищений його рівень щодо самооцінки в окремих хокеїстів (№ 3,9,11,13,15).

Також цифрові дані показують, що величина середнього рівня самооцінки у групі становить $79,06 \pm 11,86$ бала. Рівень домагання – $91,56 \pm 9,25$ бала, діапазон відхилення від бажаного результату – $12,5 \pm 10,0$ бала.

Розглянутий вище докладний аналіз самооцінки хокеїстів високого класу за шкалами, пов'язаними з різними сторонами підготовленості (фізичною, техніко-тактичною й психологічною), дозволив установити як індивідуальний рівень прояву самооцінки гравців, так і обчислити середньо групові значення, які, у свою чергу, дозволили визначити найбільш значущі компоненти в загальній структурі самооцінки хокеїстів (рис.3.21).

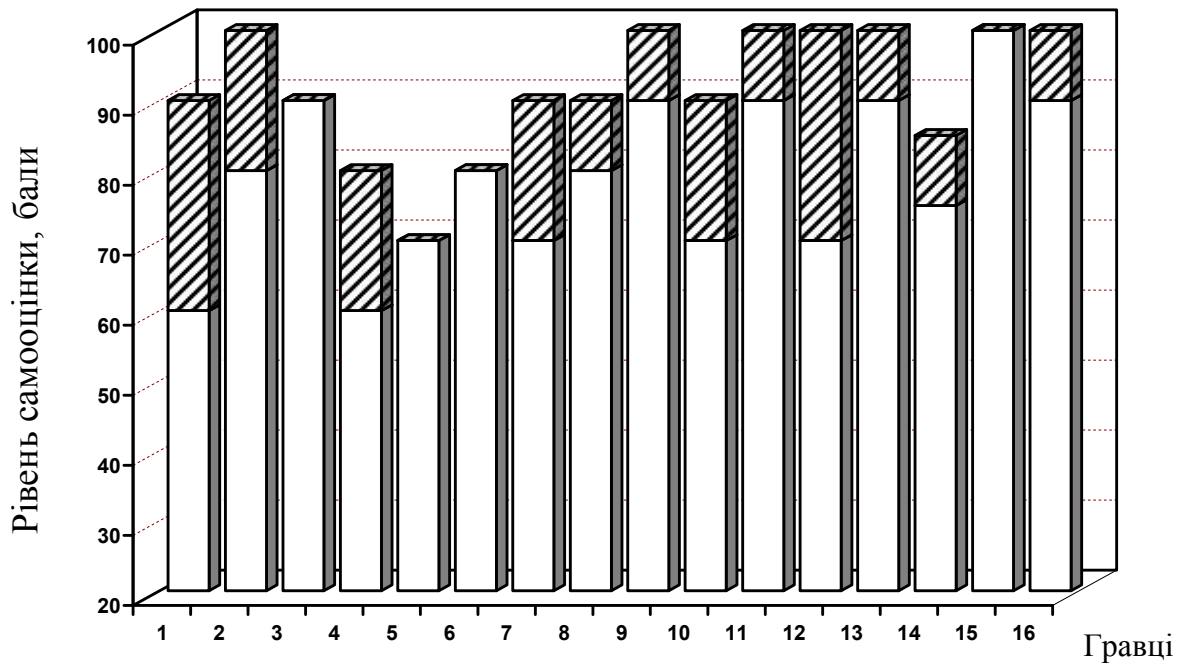


Рис. 3.20. Рівень прояву самооцінки хокеїстів високого класу за шкалою «Цілеспрямованість»:

□ — самооцінка; ▨ — рівень домагань

Так найбільш високий рівень самооцінки й домагань зафіксовано за компонентами самооцінки, які відбивали техніко-тактичну й психологічну підготовленість спортсменів. Найбільш високі значення цільового відхилення були зафіксовані за компонентом психологічна підготовленість (17,91 бала), найменші – за техніко-тактичною підготовленістю (9,7 бала).

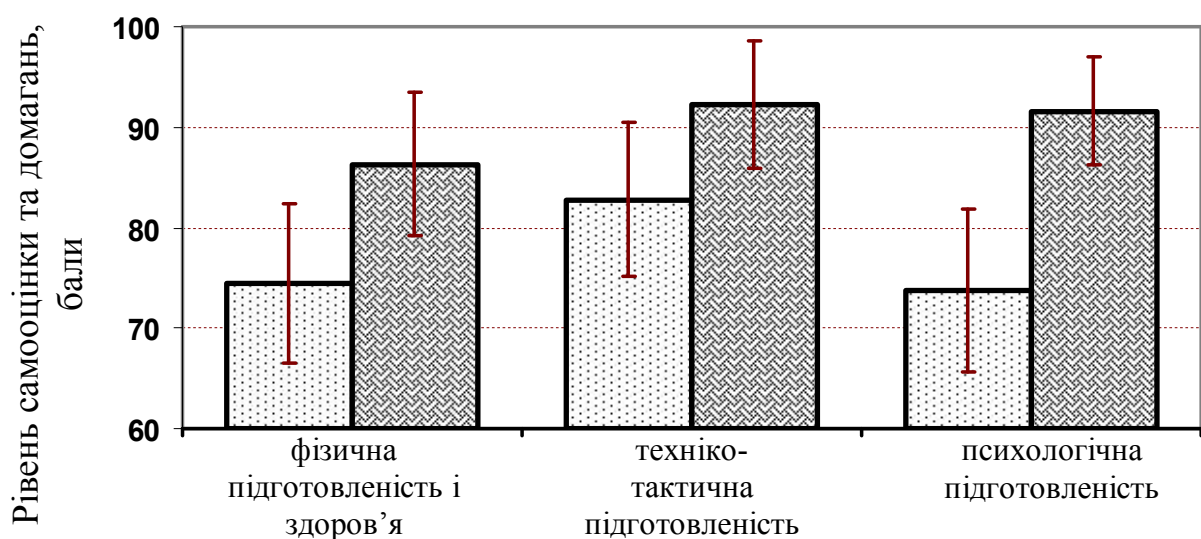


Рис. 3.21. Середній рівень самооцінки й домагань хокеїстів високого класу за досліджуваними компонентами

□ — самооцінка; ▨ — рівень домагань

Отримані дані вказують на необхідність акцентування особливої уваги на психологічному компоненті у процесі подальшої роботи з корекції самооцінки гравців. Дане припущення підтверджується виявленими коефіцієнтами кореляційного взаємозв'язку, які були отримані при зіставленні ефективності змагальної діяльності гравців (за інтегральним коефіцієнтом ефективності) і середнього рівня різних компонентів самооцінки (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Кореляційний взаємозв'язок між ефективністю змагальної діяльності хокеїстів високого класу й рівнем прояву досліджуваних компонентів самооцінки (n=16)

Показник	1	2	3
Інтегральний показник ефективності гри	0,748	0,490	0,837

Примітки: 1- фізична підготовленість і здоров'я; 2- техніко-тактична підготовленість; 3- психологічна підготовленість;

($r=0,468$, $\alpha = 0,05$; $r=0,590$, $\alpha = 0,01$; $r=0,708$, $\alpha = 0,001$),

де r – коефіцієнт кореляції; α – рівень надійності

Найбільш високий рівень взаємозв'язку ефективності змагальної діяльності й самооцінки спостерігався саме з тим компонентом, який відображав психологічну підготовленість спортсменів ($r=0,837$).

Однак необхідно зазначити, що у своїх подальших дослідженнях при формуванні контрольної та основної груп, а також визначенні впливу запропонованої програми для корекції самооцінки спортсменів, ми спиралися на інтегральні (сумарні) значення самооцінки хокеїстів, отримані в результаті обробки даних дев'ятнадцяти досліджуваних шкал.

Показники самооцінки гравців, які характеризують окремі сторони підготовленості, також були нами використані при виявленні як внутрішньо групових кореляційних взаємозв'язків, так і виявленні взаємозв'язків між рівнем самооцінки й ефективністю реалізації окремих техніко-тактичних дій гравцями в матчі.

При проведенні факторного аналізу структури підготовленості хокеїстів, з метою оптимізації великого масиву даних, ми об'єднали

показники самооцінки, які належали до різних сторін підготовленості (фізичної, техніко-тактичної та психологічної), одержавши, таким чином, три групи даних самооцінки хокеїстів.

Дані інтегральної (підсумкової, сумарної) самооцінки хокеїстів високого класу, розраховані на підставі дев'ятнадцяти окремих шкал (рис.3.22) свідчать, що величина стандартного відхилення від середніх даних у більшості хокеїстів має досить значний розмах, що у свою чергу, може вказувати на істотні відмінності при самооцінці спортсменами окремих досліджуваних показників.

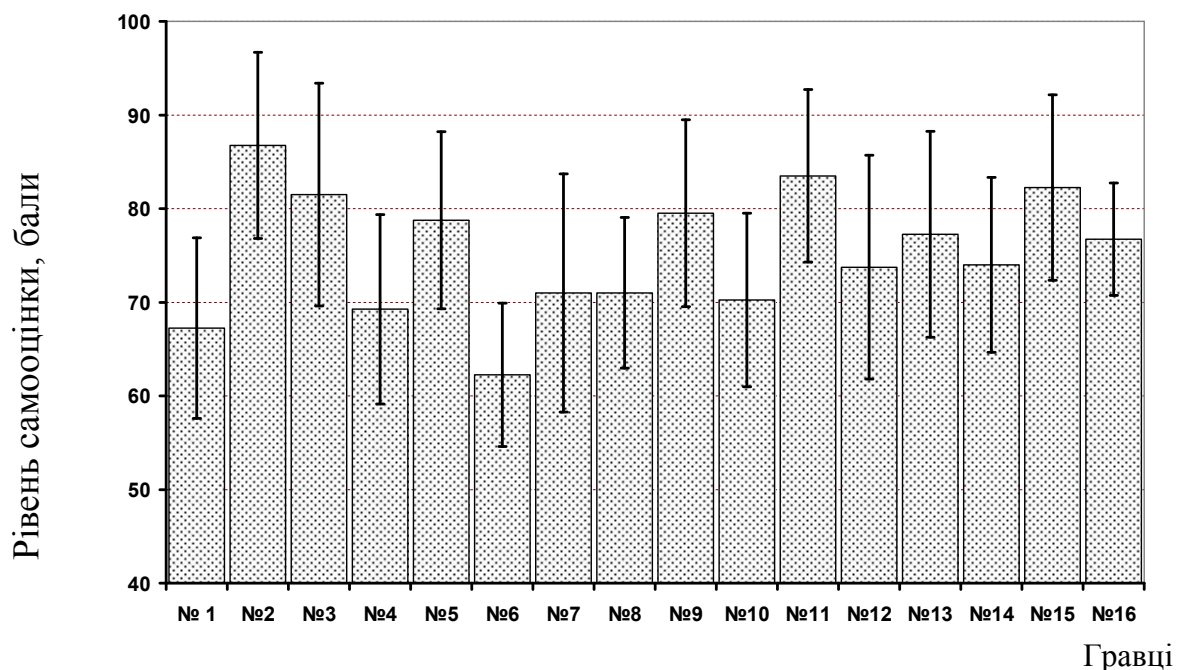


Рис. 3.22. Рівень прояву інтегральної самооцінки хокеїстів високого класу

Середньо груповий рівень інтегральної самооцінки склав $74,31 \pm 6,62$ бала, що відповідає діапазону середньої самооцінки особистості. Також нами були визначені інтегральні значення рівня домагання й цільового відхилення у групі випробуваних хокеїстів (рисунок 3.23).

Аналіз даних рис. 3.23 показує, що обстежені хокеїсти мали високий (№ 2,3,9,11,12,13,15 і 16) і середній рівень домагань (№1,4,6,7,8,10,14), однак у більшості спортсменів, рівень домагання яких характеризувався як середній, цей показник був наближений до верхньої границі.

Результати дослідження хокеїстів високого класу за рівнем домагання свідчать про прагнення спортсменів до розвитку й вдосконаленню своїх можливостей, що є важливою умовою як для педагогічних впливів, так і створює сприятливі передумови для спеціалізованого впливу з корекції самооцінки.

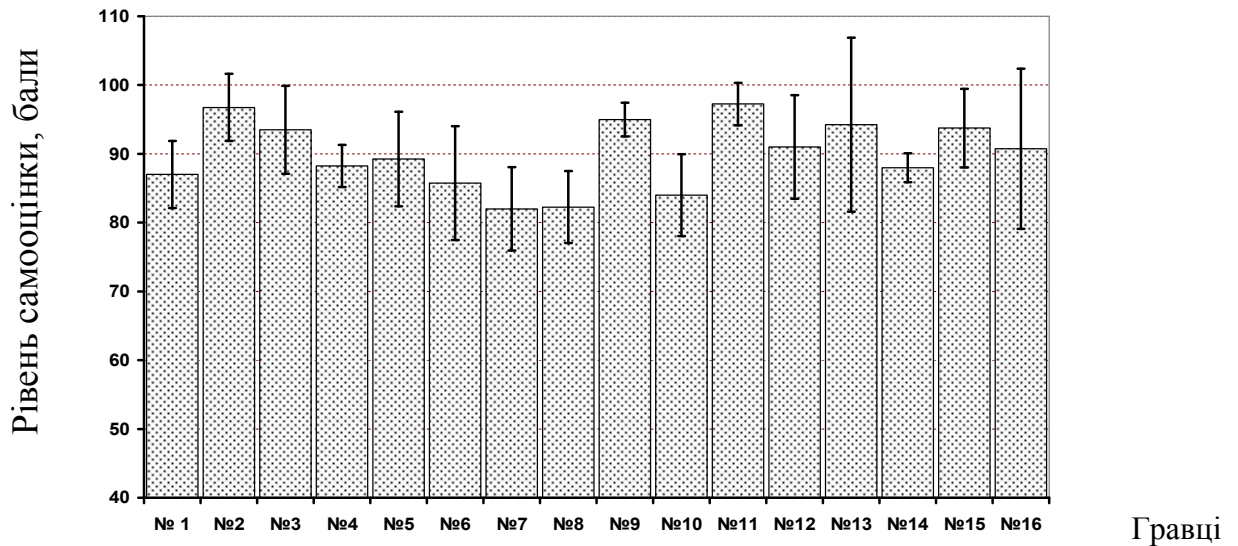


Рис. 3.23. Інтегральний рівень домагання у хокеїстів високого класу

Діапазон цільового відхилення практично у всіх хокеїстів перебуває на оптимальному рівні (виключення становить хокеїст № 6). Середній рівень у групі випробуваних хокеїстів склав $14,6 \pm 3,82$ бала.

Наступним кроком в нашому дослідженні відповідно до розв'язуваних завдань, стало вивчення стресостійкості хокеїстів, визначення рівня їх мотивації та вольових якостей. Результати цих досліджень, а також виявлені взаємозв'язки між рівнем самооцінки, стресостійкості й ефективності змагальної діяльності представлені в наступних підрозділах нашої роботи.

3.2. Аналіз рівня стресостійкості й мотивації в хокеїстів високої кваліфікації

З метою вивчення мотиваційно-вольової сфери, а також стресостійкості хокеїстів нами, відповідно до рекомендацій фахівців і даних науково-методичної літератури, були використані наступні інформативні показники:

рівень стресу; ситуативна й особистісна тривожність спортсменів; самооцінка тривоги; мотивація до успіху; мотивація до уникнення невдач; схильність до ризику.

Також досить цікавим, на наш погляд, представлялося вивчення темпераменту хокеїстів високого класу, який детермінує особливості емоційних проявів особистості (визначення виразності екстраверсії або інтроверсії, емоційної стабільності спортсменів).

У зв'язку із цим одним з окремих завдань наших подальших досліджень стало вивчення взаємозв'язків між темпераментом хокеїстів високого класу й рівнем їх самооцінки, стресостійкості та мотивації.

Рекомендовані експертами-фахівцями властивості особистості для визначення стресостійкості й мотиваційно-вольової сфери ми систематизували та умовно розподілили на три відносно самостійні групи (рис. 3.24).

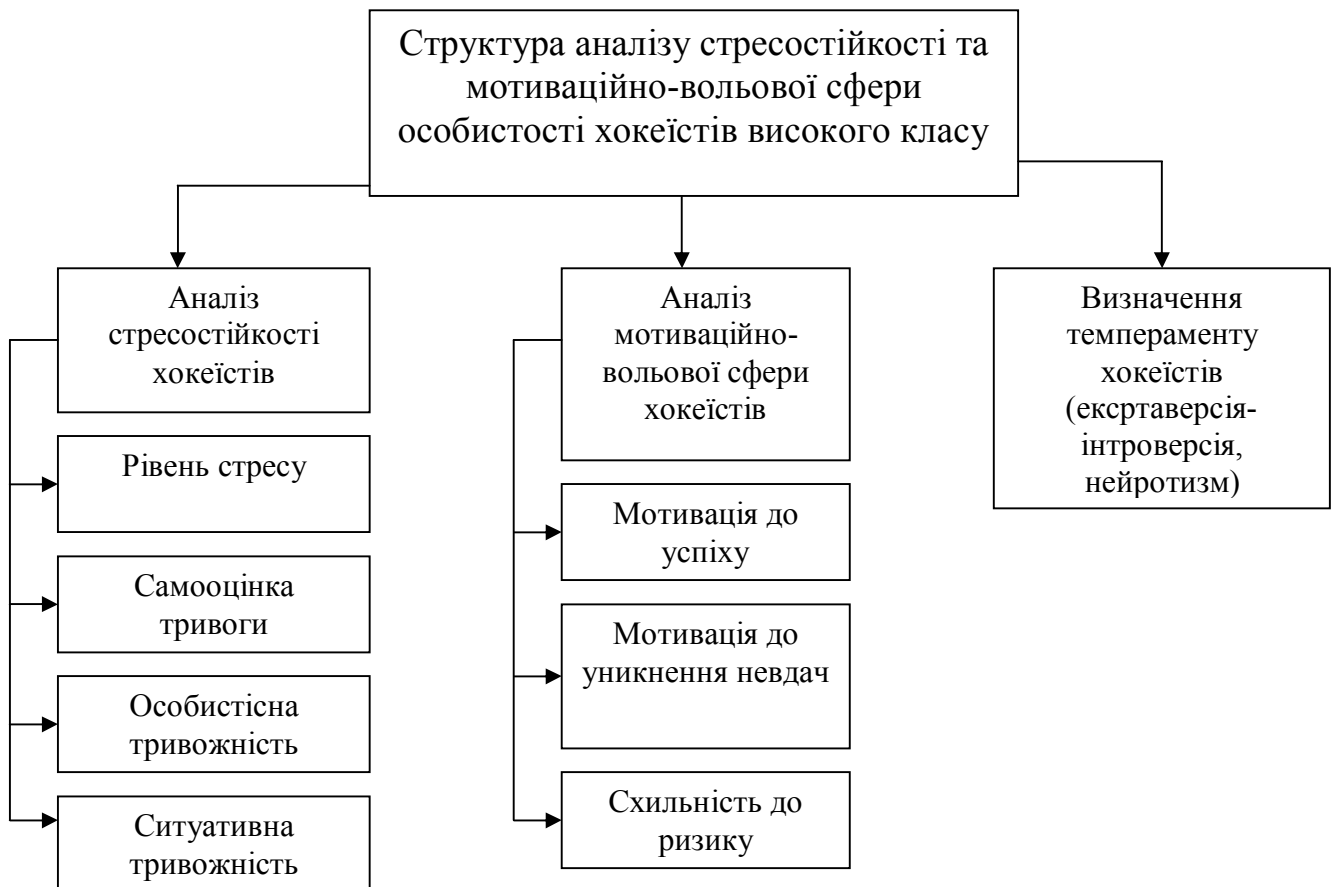


Рис. 3.24. Структура аналізу стресостійкості та мотиваційно-вольової сфери особистості хокеїстів високого класу

До першої групи увійшли показники, які характеризують (тією або іншою мірою) рівень стресостійкості спортсменів: ситуативна й особистісна тривожність, рівень стресу, самооцінка тривоги спортсмена.

До другої групи увійшли показники, які відбивають мотиваційно-вольову сферу спортсменів: мотивація до успіху, мотивація до уникнення невдач і схильність до ризику.

До третьої самостійної групи ми віднесли визначення типологічних особливостей темпераменту хокеїстів.

Першим показником, який ми вивчили у своїх дослідженнях для оцінки рівня стресостійкості, була особистісна тривожність хокеїстів (рис.3.25).

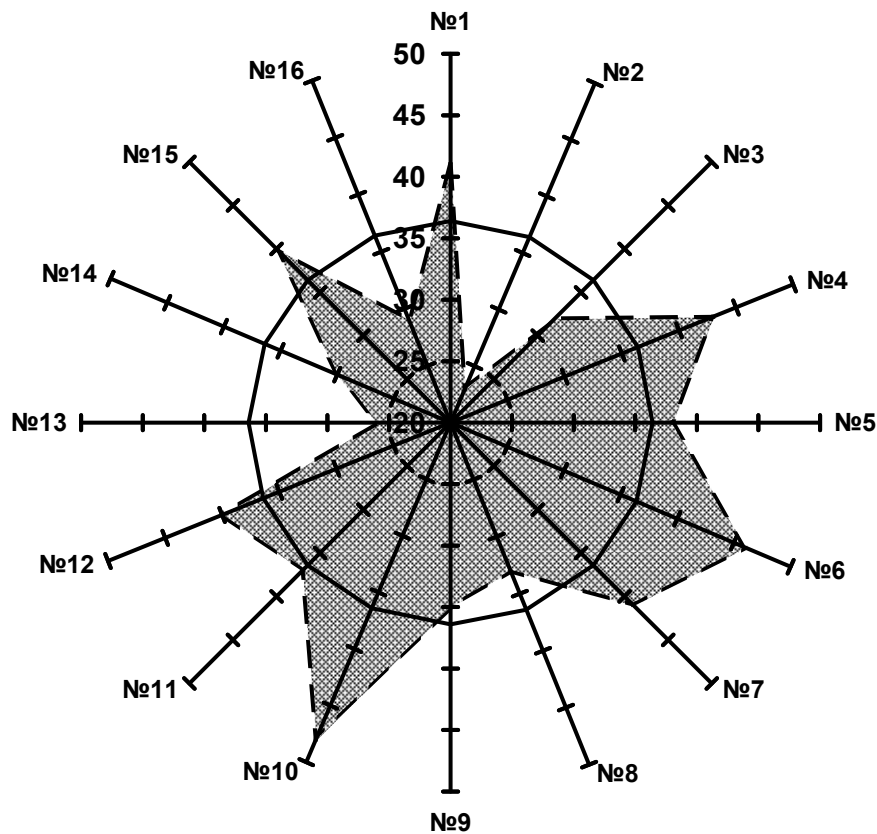


Рис. 3.25. Рівень особистісної тривожності хокеїстів високого класу (бали)

На рисунку 3.25 представлені дані рівня особистісної тривожності кожного випробуваного хокеїста, де (тут і далі) у підрозділі пофарбована область на графіку відбиває індивідуальні особливості хокеїстів, а у вигляді кола наводиться середній рівень досліджуваного показника, який був отриманий у результаті обробки даних групи (n=16).

Так можна зазначити, що високий рівень особистісної тривожності був виявлений у хокеїста № 10, низький – у гравців № 2,13,16 (табл.3.2).

Дані показують, що найбільша частина групи мала помірний рівень особистісної тривожності – 75 %, низький рівень тривожності спостерігався в 18,75 % групи й високий рівень в 6,25 % хокеїстів.

Необхідно також зазначити, що із трьох гравців, у яких спостерігався низький рівень особистісної тривожності, два виконували на майданчику функцію хокейного воротаря.

Таблиця 3.2

Рівень особистої тривожності у хокеїстів високого класу

№	Гравець	Рівень особистісної тривожності
1	К. П.	помірний
2	Д. Я.	низький
3	М. Ан.	помірний
4	Н. К.	помірний
5	Р. А.	помірний
6	Н. К.	помірний
7	С. Н.	помірний
8	К. И.	помірний
9	Б. Р.	помірний
10	Ш. А.	високий
11	Т. Н.	помірний
12	К. А.	помірний
13	Л. А.	низький
14	М. Ал.	помірний
15	Р. Р.	помірний
16	М. М.	низький

Наступним досконально вивченим показником була ситуативна тривожність (рис. 3.26). Відомо, що тривожність, як властивість особистості, й тривога, як ситуативний стан взаємно обумовлюють одне одного, оскільки не уявляється особистісної тривожності без її ситуативних проявів. Це підтверджене високою позитивною кореляцією цих факторів, виявленою в дослідженнях багатьох фахівців, якими було переконливо доведено, що чим більше виражена тривожність як риса особистості, тим вищою виявляється й ситуативна тривожність [82, 154, 171].

У наших дослідженнях, ми одержали підтвердження наявного положення: хокеїсти, які мали високий рівень особистісної тривожності, мали серед спортсменів групи й найбільш високий рівень ситуативної тривожності.

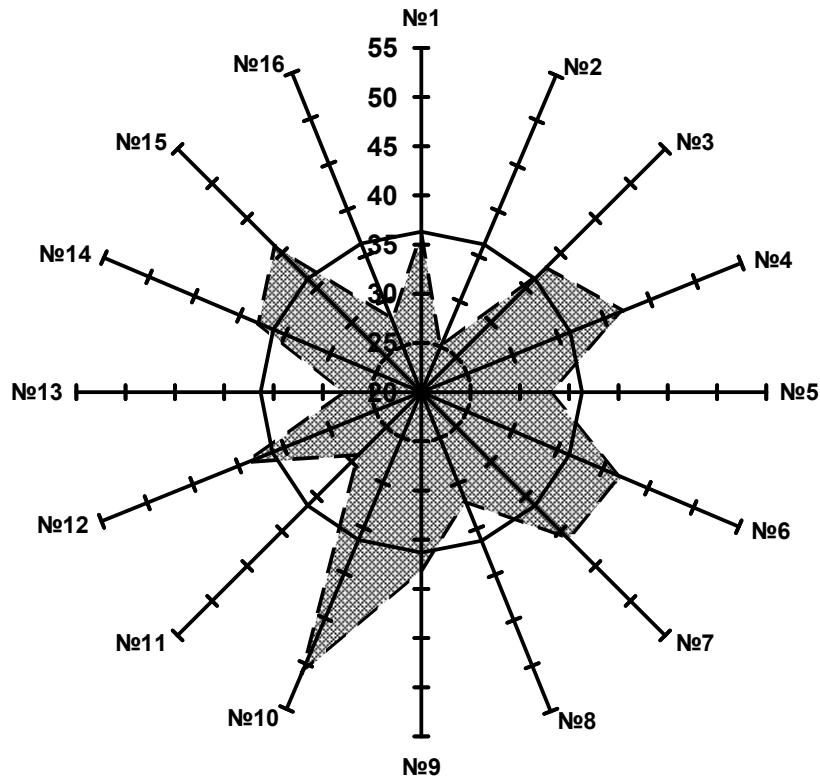


Рис. 3.26. Рівень ситуативної тривожності у хокеїстів високого класу (бали)

Так, високий рівень ситуативної тривожності спостерігався в єдиного гравця (№ 10) випробуваної групи (даний хокеїст мав також високий рівень особистісної тривожності).

Низький рівень тривожності відзначений у чотирьох спортсменів (№2,11,13,16). Інші гравці мали помірний рівень ситуативної тривожності. У таблиці 3.3. можна бачити результати оцінки рівня ситуативної тривожності кожного випробуваного спортсмена.

Нами також було проаналізовано відсоткове співставлення гравців у групі, які мали низький, помірний, а також високий рівень особистісної й ситуативної тривожності (рис. 3.27). З даних рисунка видно, що результати рівня особистісної й ситуативної тривожності практично збігаються.

Рівень ситуативної тривожності у хокеїстів високого класу

№	Гравець	Рівень ситуативної тривожності
1	К. П.	помірний
2	Д. Я.	низький
3	М. Ан.	помірний
4	Н. К.	помірний
5	Р. А.	помірний
6	Н. К.	помірний
7	С. Н.	помірний
8	К. И.	помірний
9	Б. Р.	помірний
10	Ш. А.	високий
11	Т. Н.	низький
12	К. А.	помірний
13	Л. А.	низький
14	М. Ал.	помірний
15	Р. Р.	помірний
16	М. М.	низький

Необхідно відзначити, що найбільша кількість хокеїстів, як за особистісною, так і за ситуативною тривожністю, мали помірний рівень прояву показника.

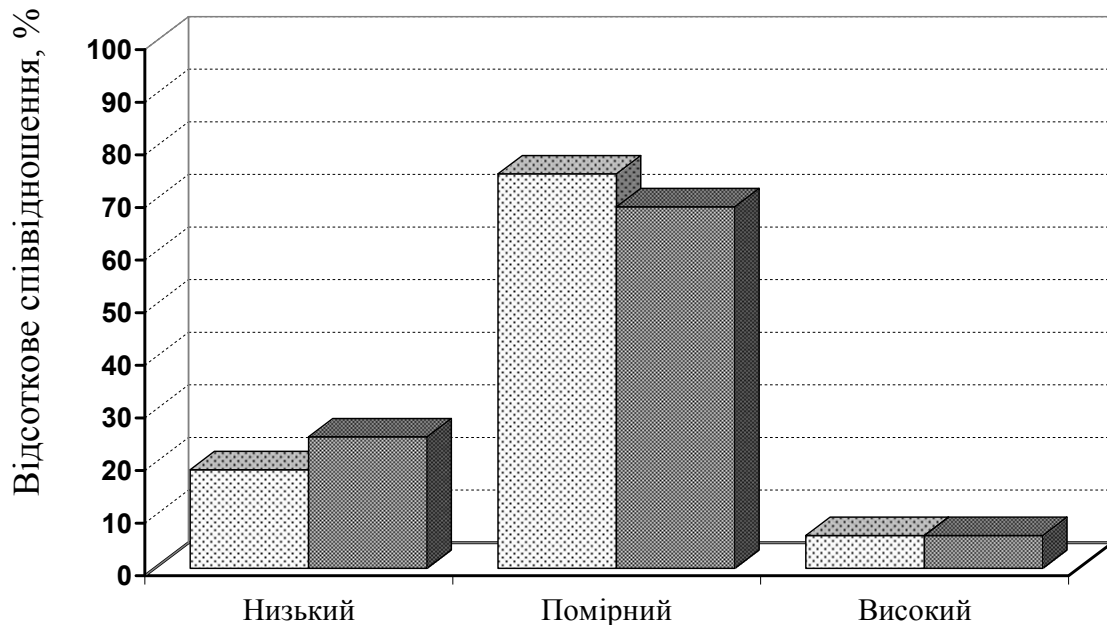


Рис. 3.27. Відсоткове співставлення хокеїстів високого класу за рівнем ситуативної й особистісної тривожності:

■ — особистісна тривожність; ■ — ситуативна тривожність

Низький рівень тривожності мали в середньому 20 % хокеїстів, а високий рівень тривожності був виявлений в одного хокеїста (6,25 %).

Результати аналізу даних хокеїстів за рівнем прояву стресу дозволили з'ясувати, що у випробуваних спортсменів спостерігається низький або середній рівень прояву досліджуваного показника (рис. 3.28).

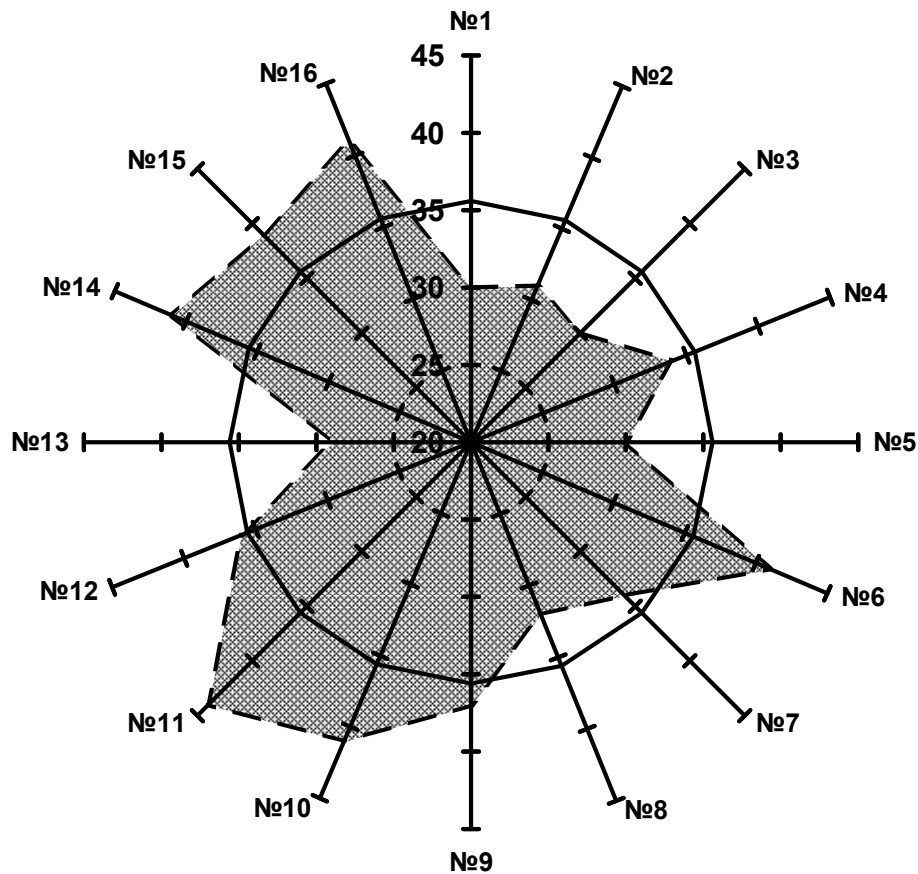


Рис. 3.28. Рівень стресу у хокеїстів високого класу (бали)

У випробуваній групі спортсменів з високим рівнем стресу виявлено не було. Чотири гравці мали низький показник рівня стресу (№1,3,5,13), інші хокеїсти мали середній рівень.

Також нами було запропоновано хокеїстам оцінити власний рівень тривоги (за шкалою Цунга) (рис. 3.29).

Так, із шістнадцяти випробуваних хокеїстів тринадцять мали низький рівень оцінки тривоги. Середній рівень балів, набраних хокеїстами за шкалою оцінки рівня тривоги, склав $28,37 \pm 5,12$ бала.

Найбільш низькі показники самооцінки тривоги спостерігалися у спортсменів № 13 – 22 бала, № 9 – 23 бала, 2 і 3 – 23 бала, найбільш високі значення відзначалися у хокеїстів № 16 – 42 бала й № 14 – 35 балів.

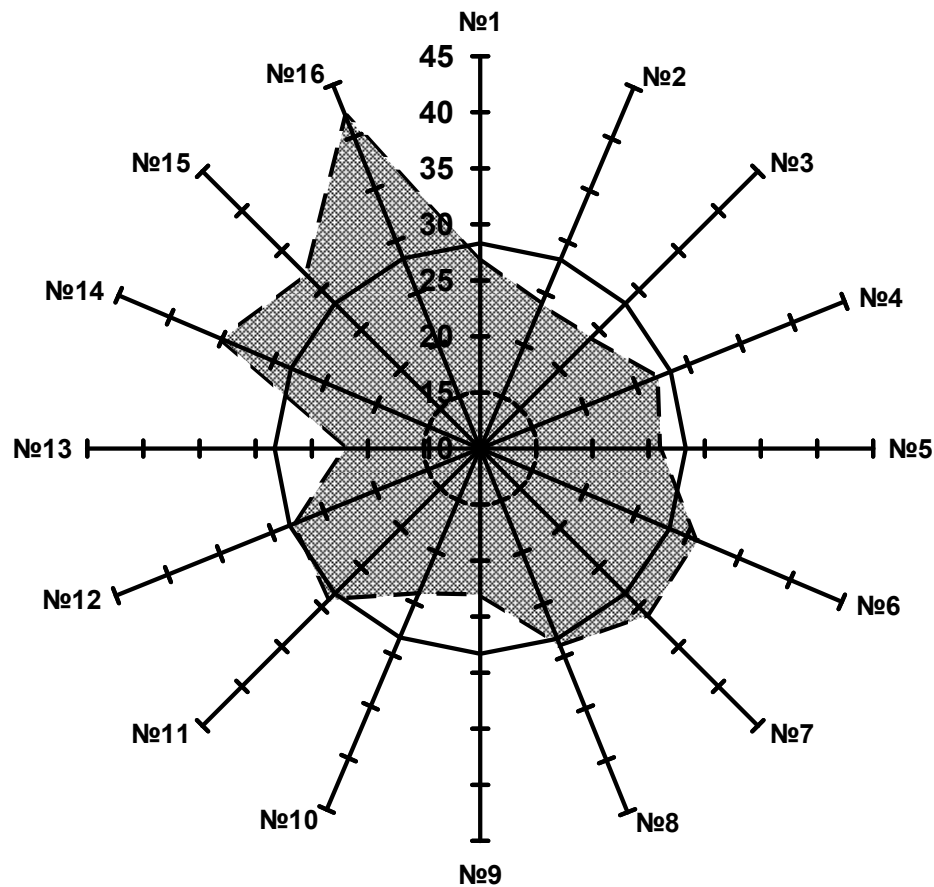


Рис. 3.29. Самооцінка тривоги хокеїстами високого класу
(бали)

Важливим психологічним показником, який відбиває спрямованість поведінки особистості, є мотивація спрямована на досягнення успіху. Як показують дослідження багатьох фахівців, для спортсменів високого класу характерним є високий рівень мотивації до успіху, непереборне прагнення до підвищення рівня своєї майстерності, досягнення найвищих результатів [71, 93, 152, 166].

Високий рівень мотивації до успіху, досить часто є тим ключовим фактором, який відрізняє спортсменів високого класу від низько кваліфікованих спортсменів.

Для сучасного спорту вищих досягнень у цілому і для професійного хокею зокрема характерна гостра конкуренція за місце у складі й досягнення

спортивного результату, значні тренувальні та змагальні навантаження. Спортсменам з низьким рівнем мотивації до успіху навряд чи вдасться досягти серйозних успіхів на найвищому рівні. Дослідження, проведені в даній роботі, підтвердили цю гіпотезу.

Представлений нижче рисунок 3.30 дає змогу констатувати, що практично в усіх випробуваних хокеїстів відзначається високий рівень мотивації до успіху.

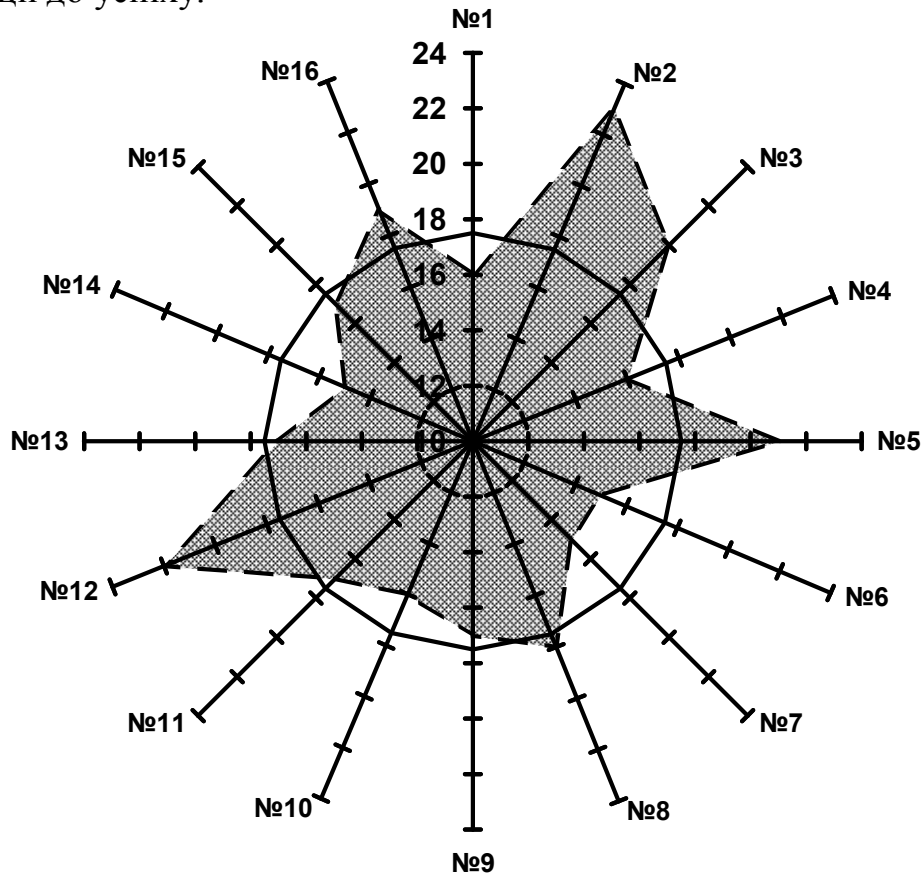


Рис. 3.30. Рівень мотивації до успіху у хокеїстів високого класу (бали)

У трьох хокеїстів (№2,5,12) відзначається занадто високий рівень мотивації до успіху, у семи гравців – помірно високий рівень і в шести – середній. Серед випробуваних хокеїстів не було виявлено жодного гравця, який би мав низький рівень мотивації до успіху.

Виявлений нами середній рівень мотивації до успіху у групі, який дорівнював $17,75 \pm 2,54$ бала, відповідає помірно високому рівню мотивації до успіху.

Що стосується іншого, запропонованого експертами-фахівцями, показника для визначення спрямованості діяльності особистості, мотивації до уникнення невдач, то тут були отримані наступні результати (рисунок 3.31).

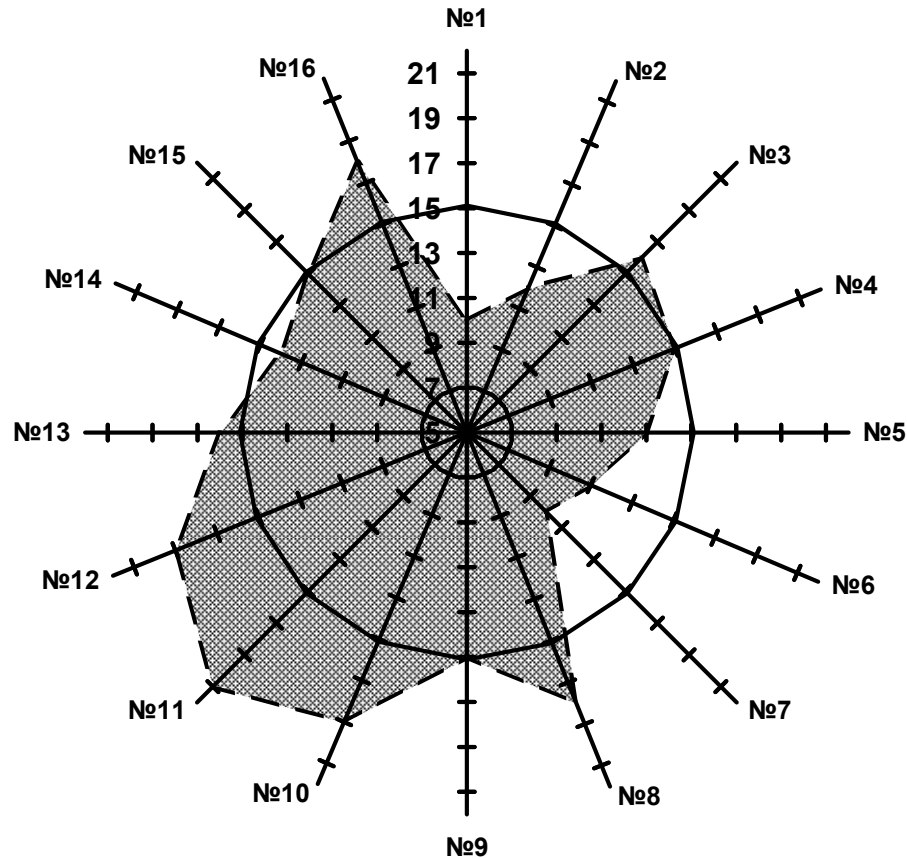


Рис. 3.31. Рівень мотивації до уникнення невдач у хокеїстів високого класу (бали)

У чотирьох спортсменів (№10,11,12,16) був виявлений високий рівень мотивації до уникнення невдач. Спеціалісти стверджують, що спортсмени, які бояться невдач (високий рівень захисту), тобто мають високий рівень мотивації до уникнення невдач, віддають перевагу малому або, навпаки, надмірно великому ризику, де невдача не загрожує престижу.

Домінування в особистості мотиву уникнення невдач може призвести до зниження самооцінки й рівня домагань, що, на наш погляд, буде цікаво простежити в подальших дослідженнях при виявленні взаємозв'язку досліджуваних показників.

Також необхідно зазначити, що лише у двох хокеїстів випробовуваної групи спостерігався низький рівень мотивації до уникнення невдач, інші гравці мали середні значення.

Важливим показником, який ми також вивчали в роботі, була схильність спортсменів до ризику (рисунок 3.32). На думку фахівців (тренерів і гравців), рівень розвитку цієї психологічної якості прямо впливає на ефективність дій хокеїста на майданчику. Більшість гострих атакуючих і захисних дій виконується хокеїстами в умовах ризику, можливості одержання травми або порушення правил, яке, як правило, призводить до видалення з майданчика (штрафні хвилини). Саме ці дії, які сполучені з ризиком, і є ключовими в матчі.

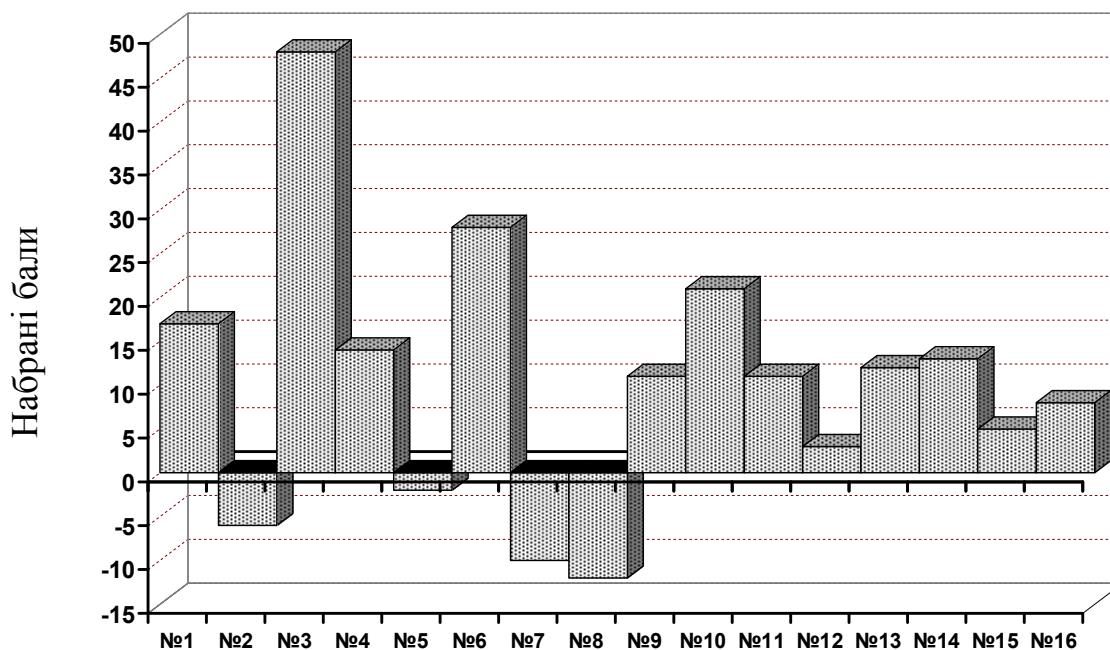


Рис. 3.32. Схильність до ризику в хокеїстів високого класу (бали)

Отримані результати дозволяють констатувати, що в середньому у випробовуваної групи відзначається середня схильність до ризику. Серед обстежених хокеїстів не було виявлено гравців, яких можна охарактеризувати, як занадто обережних. Звертають на себе увагу індивідуальна дані окремих гравців, зокрема хокеїста №3, схильність до ризику якого майже вдвічі перевершує нижню границю найбільш високого рівня. У спортсменів №7 і 8 спостерігаються найбільш низькі показники, що

звичайно, буде нами враховуватися при проведенні подальших досліджень і аналізі їх змагальної діяльності в матчах чемпіонату.

На думку фахівців, тип темпераменту спортсменів може істотно відбиватися як на рівні самооцінки й стресостійкості гравців, так і впливати на особливості їх змагальної діяльності (вибір індивідуального стилю ведення змагальної боротьби, реалізацію техніко-тактичних дій тощо).

Проаналізувавши дані хокеїстів високого класу, ми з'ясували, що 43,7 % хокеїстів мали сангвінічний тип темпераменту, 31,25 % - холеричний, 18,75 – флегматичний і 6,25 % – меланхолічний (один гравець) (рис. 3.33).

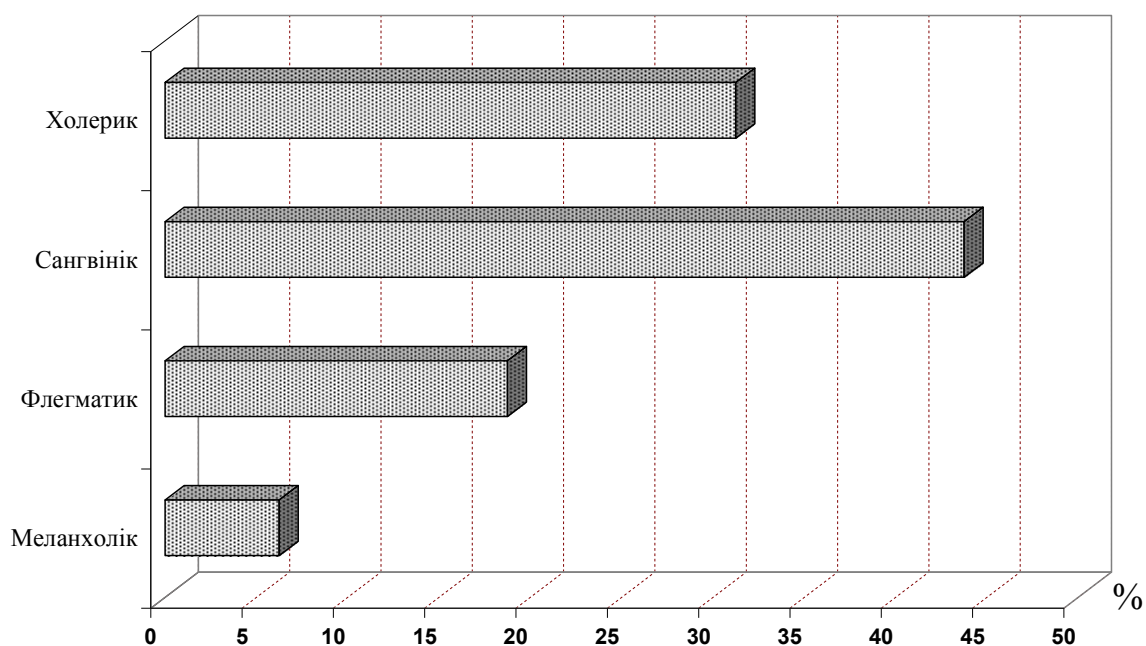


Рис. 3.33. Розподіл хокеїстів високого класу за типом темпераменту, %
Індивідуальні дані випробуваних спортсменів і їх розподіл згідно шкали Айзенка представлено на рисунку 3.34.

Потрібно зазначити, якщо розділити хокеїстів за шкалою екстраверсія-інтроверсія, то для 75 % спортсменів характерна екстраверсія. Отримані результати пояснюються тим, що змагальна діяльність у хокеї є груповою, колективною і вимагає від гравців високої рухливості нервових процесів, уміння миттєво змінювати характер діяльності, швидко переключатися в численних паузах гри; це й вплинуло на природний відбір у команду хокеїстів потрібної типології.

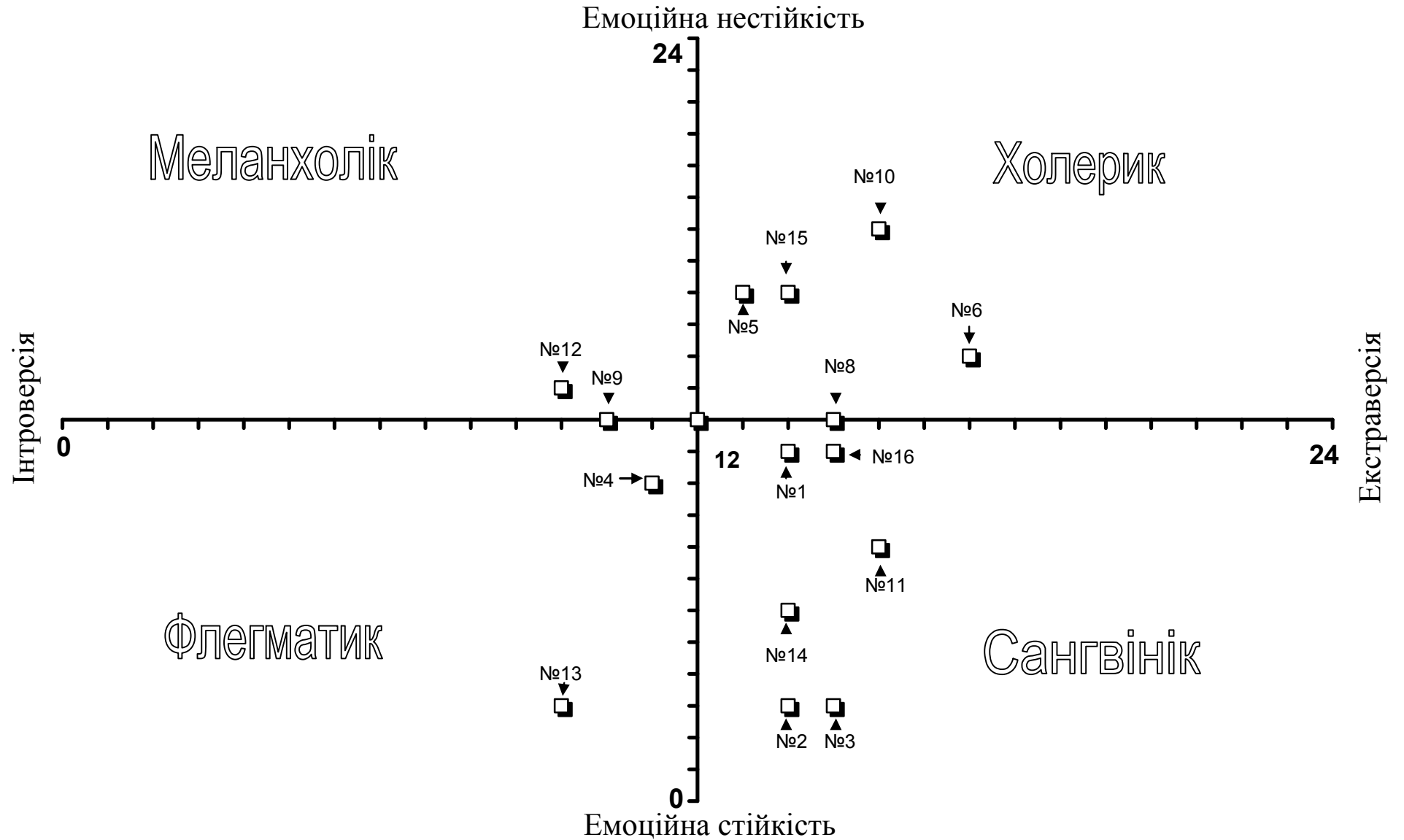


Рис. 3.34. Розподіл хокеїстів високого класу згідно шкали Айзенка

3.3. Обґрунтування підходу й аналіз змагальної діяльності хокеїстів високого класу

Спортивні змагання у хокеї є центральним елементом, що визначає усю систему організації, методики підготовки спортсменів для результативної змагальної діяльності. Саме результат виступу в змаганнях є найкращим індикатором якості процесу підготовки спортсменів і рівня їх спортивної майстерності.

Висунута в цьому дослідженні гіпотеза про значущість високої самооцінки спортсменів для успішної змагальної діяльності виявилася б необґрунтованою, якби не знайшла своє підтвердження в результатах виступу спортсменів на змаганнях.

У зв'язку з цим одним з напрямків наших досліджень було вивчення й аналіз ефективності змагальної діяльності хокеїстів, які брали участь у проведеному дослідженні.

Одна із проблем, яка виникла при проведенні досліджень у цьому напрямку, була пов'язана з тим, що хокей є командним видом спорту і результат виступу в змаганнях колективу не відбиває особливості поведінки кожного конкретного гравця команди. Тому в якості показника, який рекомендується фахівцями сьогодні використовувати для індивідуальної оцінки змагальної діяльності хокеїстів, слугує ефективність реалізації різних техніко-тактичних дій у матчі (педагогічний контроль).

У своїй змагальній діяльності хокеїсти виконують велику кількість ігрових дій, однак на сьогодні серед найбільш інформативних пропонується використовувати для польових гравців наступні показники [192]:

- виконані кидки у ворота;
- закинуті шайби;
- відсоток реалізації кидків у ворота;
- виконані силові прийоми;
- штрафні хвилини за порушення правил;
- результативні передачі шайби;

- виграні вкидання шайби;
- відбиті у ворота шайби;
- втрата шайби;
- набрані очки;
- показник успішності (+/-).

Для хокеїстів, які виконують на майданчику функцію воротаря, рекомендовано використовувати:

- пропущені шайби;
- відбиті кидки у ворота;
- відсоток відбитих кидків у ворота;
- індекс надійності (інтегральний показник, ум.од.).

Зазначені вищі техніко-тактичні дії й ігрові показники є уніфікованими для офіційних протоколів хокейних матчів і використовуються як вітчизняними фахівцями, так і за кордоном.

Для виявлення особливостей змагальної діяльності ми аналізували дані гравців протягом усього ігрового сезону, що передувало проведенню експерименту. На наш погляд, вивчення ефективності виступу в окремих матчах регулярної першості або ігор плей-офф не могло створити цілісне уявлення про успішність ігрової діяльності спортсменів. У зв'язку з цим для розширення бази даних аналізувався виступ хокеїстів у матчах Відкритого чемпіонату Білорусі (ВЧБ) у сезоні 2012-2013 рр.

Обробка даних змагальної діяльності дозволила виявити істотні відмінності в рівні реалізації техніко-тактичних дій хокеїстами, які виконують на майданчику різні функції.

У сучасному хокеї прийнято виділяти чотири ігрових амплуа. Центральний і крайній нападник, захисник і голкіпер (воротар). Враховуючи наявні особливості в реалізації техніко-тактичних дій хокеїстами різного амплуа, у нашому дослідженні результати змагальної діяльності наводяться за ігровими амплуа спортсменів.

Так, у таблиці 3.4 і 3.5 наведені дані техніко-тактичних дій хокеїстів різного амплуа.

Таблиця 3.4

Техніко-тактичні дії хокейних воротарів високого класу в матчах регулярної першості ВЧБ

№ гравця	Амплуа воротар	ІГРОВІ ДІЇ ВОРОТАРЯ						
		Ігри	Кидки у ворота, кількість	Відбиті кидки у ворота, кількість	Пропущені шайби, кількість	Відсоток відбитих шайб, %	Коефіцієнт надійності, ум.од.	Ігровий час, хв
13	Л. А.	17	24,2	22,0	2,23	0,908	2,62	51,23
16	М. М.	6	23,8	22,16	1,66	0,930	1,88	52,21
	$\bar{\delta} \pm \sigma$	11,5 \pm 5,5	24,03 \pm 0,20	22,08 \pm 0,08	1,95 \pm 0,28	0,919 \pm 0,01	2,25 \pm 0,37	52,2 \pm 0,98

Аналіз кількісних даних таблиці 3.4 свідчить, що порівняння результатів двох обстежених воротарів за ефективністю змагальної діяльності вказує на більш результативні дії у матчі спортсмена № 16, ніж спортсмен № 13.

Подібний висновок може бути зроблений у результаті порівняння кількості пропущених шайб, відсотка відбитих шайб і коефіцієнта надійності. Зрозуміло, що для більш точної оцінки успішності змагальної діяльності гравців буде потрібно не порівняння відносно один одного в випробовуваній групі, а зіставлення із груповими модельними показниками, характерними для хокеїстів високого класу.

Таблиця 3.5

Техніко-тактичні дії польових хокеїстів високого класу в матчах регулярної першості ВЧБ

№	Гравець	ТЕХНІКО-ТАКТИЧНІ ДІЇ									
		Кількість проведених матчів	Закинуті шайби	Результативні передачі	Набрані очки	Умовний показник (+/-)	Штрафні хвилини	Кидки у ворота	Відсоток реалізації кидків у ворота, %	Відсоток виграних укидань, %	Ігровий час на майданчику, хв
<i>Крайній нападник</i>											
1.	Д. П.	11	0,181	0,090	0,272	-1	0,727	1,36	13,3	41,3	10,32
3.	М. Ан.	48	0,083	0,083	0,166	-18	0,208	1,27	6,6	36,4	15,57
4.	Н. К.	29	0	0,103	0,103	-3	0,344	1,172	-	50	10,7
5.	Р. А.	34	0	0,176	0,176	4	0,411	2,05	-	60,7	20,2
14.	М. Ал.	47	0,148	0,127	0,276	-1	0,212	2,04	7,3	21,1	13,28
	$\bar{\delta} \pm \sigma$	33,0 \pm 5,5	0,09 \pm 0,02	0,119 \pm 0,01	0,194 \pm 0,04	-3 \pm 1,1	0,351 \pm 0,08	1,46 \pm 0,19	7,2 \pm 2,7	49,6 \pm 10,0	13,27 \pm 1,6
<i>Центральний нападник</i>											
6.	Н. К.	30	0,03	0,100	0,133	-11	0,266	1,20	2,77	45,5	11,21
7.	З. Н.	33	0,06	0,09	0,151	-4	0,818	1,78	3,40	33,3	9,49
8.	Д. І.	43	0,04	0,325	0,372	1	1	1,58	2,90	46,3	17,39
10.	Ш. А.	29	0,137	0,137	0,425	1	0,206	0,86	16,0	80,0	9,57
12.	Д. А.	54	0,148	0,277	0,275	17	0,444	1,53	9,6	53,6	12,34
	$\bar{\delta} \pm \sigma$	38 \pm 4,7	0,08 \pm 0,02	0,186 \pm 0,04	0,271 \pm 0,05	0,8 \pm 1,6	0,547 \pm 0,155	1,39 \pm 0,16	6,93 \pm 2,6	51,7 \pm 7,78	12,0 \pm 1,44
<i>Захисник</i>											
2.	Д. Я.	38	0,05	0,105	0,157	-2	-	1,23	4,3	-	15,27
9.	Б. Р.	53	0,113	0,169	0,283	11	1,98	1,75	6,5	-	20,01
11.	Е. Н.	15	0,06	0,06	0,133	-2	0,266	0,73	9,09	-	7,52
15.	Р. Р.	54	0,07	0,09	0,166	5	0,296	1,87	4,0	-	20,06
	$\bar{\delta} \pm \sigma$	40,0 \pm 9,1	0,07 \pm 0,01	0,108 \pm 0,02	0,185 \pm 0,03	3,0 \pm 3,1	0,63 \pm 0,35	1,39 \pm 0,26	5,97 \pm 1,17	-	15,7 \pm 2,95

Таблиця 3.5. надає можливість охарактеризувати індивідуальні дані техніко-тактичних дій польових гравців, які виконують функції нападників і захисників. Звертає на себе увагу той факт, що гравці проводили на майданчику в сезоні різний час, – від 7,52 хвилин за гру до 20,06 хвилин у середньому за сезон. Це, у свою чергу, ускладнює зіставлення індивідуальних даних спортсменів, тому що гравці, які більше часу проводили на льоду, встигали виконати набагато більшу кількість техніко-тактичних дій.

У зв'язку з цим на рисунку 3.35 наочно видно, наскільки відрізняються гравці різного амплуа за реалізацією техніко-тактичних дій у матчі.

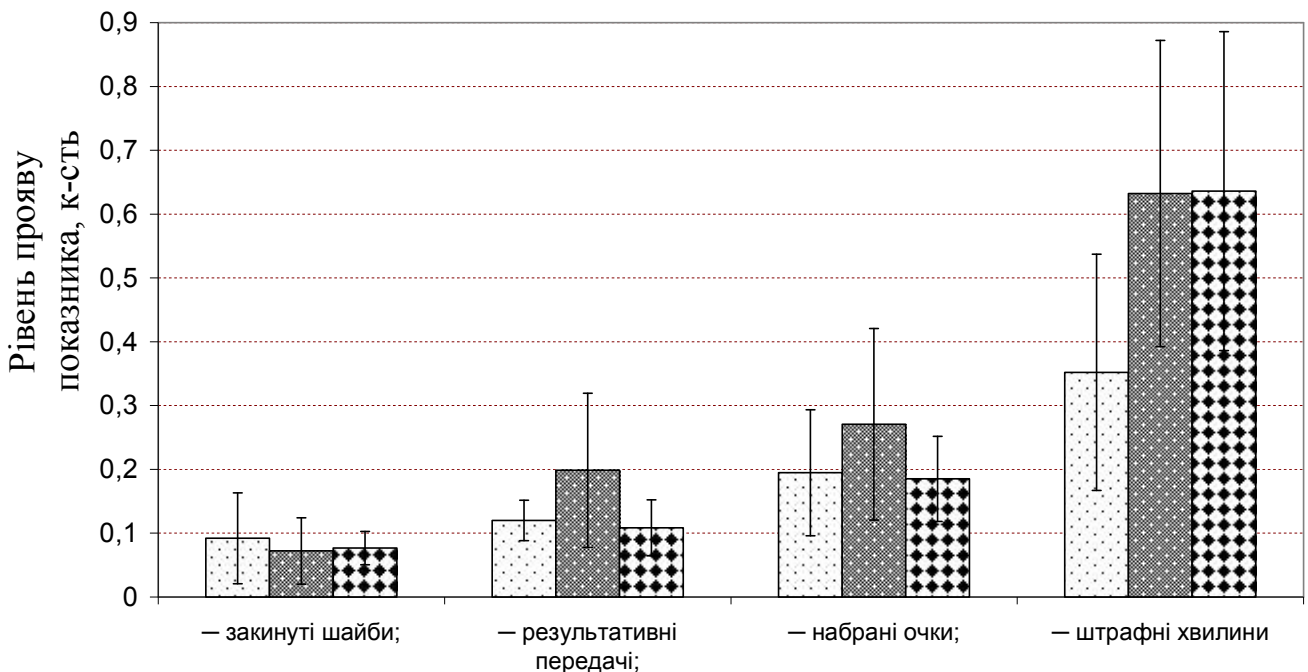


Рис. 3.35. Реалізація техніко-тактичних дій хокеїстами високого класу різного амплуа:

□ - крайній нападник (n=5); ▨ - центральний нападник (n=5); ▩ - захисник (n=4)

Найбільша кількість забитих шайб відзначається в нападників, які вірогідно ($p < 0,05$) випереджають за даним показником гравців захисної лінії. Найбільша кількість штрафних хвилин (отриманих у результаті порушення правил) була виявлена в захисників і центрального нападника $p < 0,05$.

Рисунок 3.36 розкриває відмінності випробовуваних хокеїстів за показниками кидків у ворота, реалізації кидків, рівня умовного показника (+/-), а також загального ігрового часу, проведеного спортсменами в матчі.

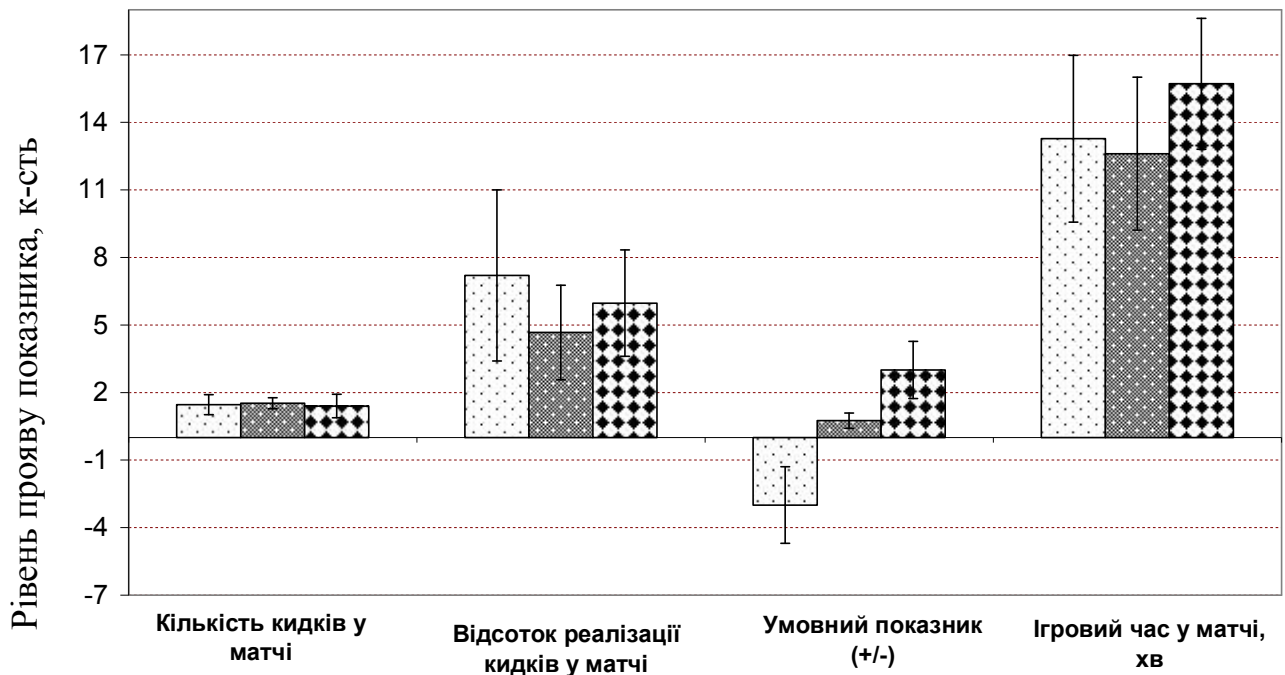


Рис. 3.36. Реалізація кидків і інших ігрових показників хокеїстами високого класу різного амплуа в матчі:

□ - крайній нападник (n=5); ■ - центральний нападник (n=5); ▣ - захисник (n=4)

Так, найбільший відсоток реалізації кидків у грі у випробовуваних хокеїстів зафіксовано у крайніх нападників, однак найбільшу кількість часу на майданчику проводять захисники, які вірогідно ($p < 0,05$) випереджають за цим показником нападників.

Виявлені особливості реалізації окремих техніко-тактичних дій не дозволяли нам використовувати їх для проведення подальших досліджень. З наведених у таблицях і рисунках даних було видно, що, по-перше, хокеїсти проводять на майданчику різну кількість часу, що не дозволяє їх порівнювати між собою, по-друге, відмінності в реалізації техніко-тактичних дій між хокеїстами різного амплуа не дозволяють порівнювати спортсменів між собою для виявлення найбільш успішних з них.

У ході даного дослідження нами було поставлено завдання розробити алгоритм (спосіб) оцінки змагальної діяльності хокеїстів, що б дозволило порівняти спортсменів за рівнем їх ефективності в матчі, незалежно від ігрової спеціалізації й часу перебування на майданчику. Розроблений варіант оцінювання, на наш погляд, дозволив би розв'язати одне з головних завдань дослідження – визначити вплив рівня самооцінки на ефективність гри спортсменів у хокеї.

Відомо, що у практиці командних ігрових видів спорту досить популярним є визначення інтегральних (сумарних) індексів змагальної діяльності, які визначаються шляхом зіставлення позитивно й негативно виконаних техніко-тактичних дій. Однак, на думку ряду фахівців, використання цього підходу не враховує спеціалізації гравців, таким чином, підвищуючи інтегральний індекс для одних амплуа й знижуючи його для інших [75, 125, 146]. Саме з огляду на вищевказане зазначена обставина не дозволяє використовувати цей підхід для оцінки змагальної діяльності хокеїстів у нашій роботі.

У зв'язку з цим у своїх дослідженнях ми прийняли рішення спиратися на групові модельні характеристики спортсменів і використовувати їх як орієнтир для проведення відповідних обчислень.

Для визначення модельних величин реалізації техніко-тактичних дій хокеїстами високого класу різного амплуа ми проаналізували змагальну діяльність гравців ВЧБ у сезоні 2012-2013 рр. На підставі цих даних були розроблені середньо групові модельні величини для хокеїстів різного амплуа, що використовувалися як знаменник при визначенні величини відхилення.

Результати кожного обстеженого гравця за всіма досліджуваними техніко-тактичними діями були оцінені залежно від відсоткового відхилення від середніх даних відповідного амплуа. Для одержання точних даних змагальної діяльності модельні характеристики гравців різного амплуа будувалися з урахуванням часу перебування на майданчику. Індивідуальні дані хокеїстів також були оцінені з урахуванням проведеного на льоду часу.

На рисунку 3.37 можна бачити, яким чином було проведено оцінювання рівня реалізації окремих техніко-тактичних дій хокеїстами, які виконують на майданчику функцію крайніх нападників.

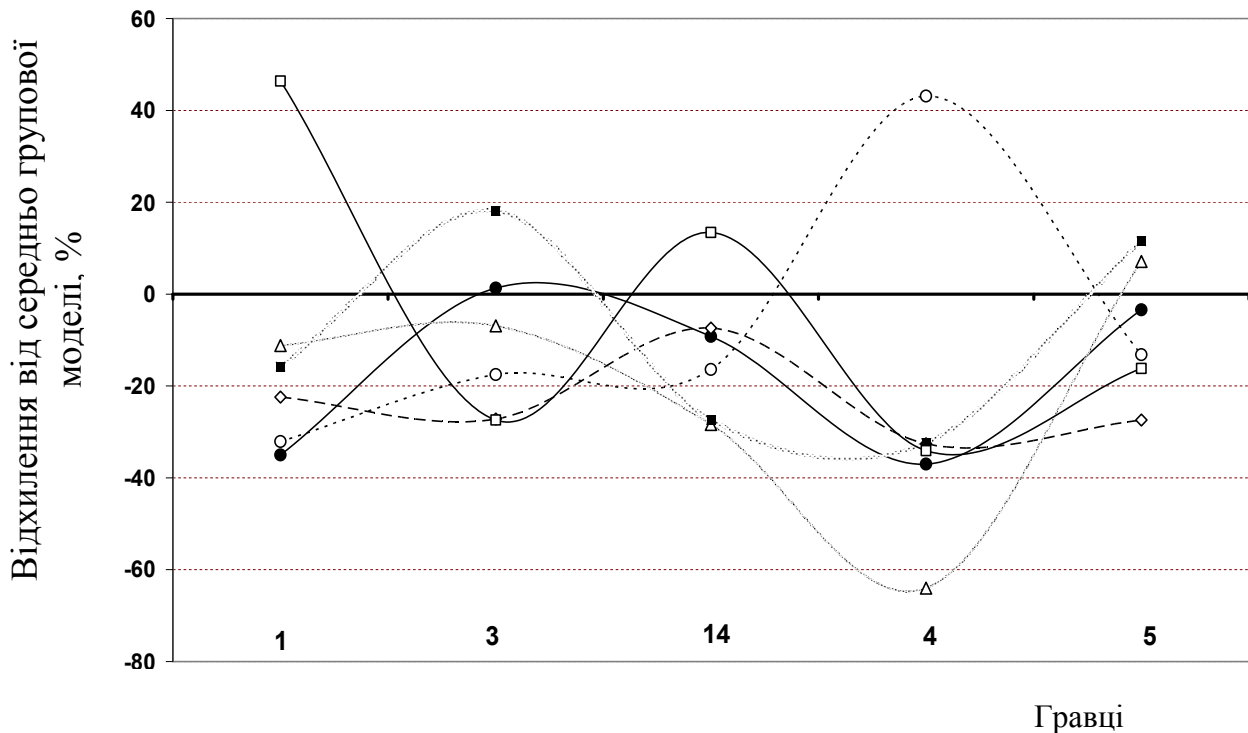


Рис. 3.37. Відхилення рівня реалізації техніко-тактичних дій крайніми нападниками стосовно середньогрупової моделі для амплуа:

--○-- — закинуті шайби; —●— — результативні передачі; -△-△- — набрані очки;
 -◇-◇- — штрафні хвилини; -■-■- — кидки по воротам; —□— — відсоток реалізації кидків

Аналіз показує, що за одними техніко-тактичними діями гравці мають негативне відхилення від середньої групових моделей, але за рядом інших показників їх перевершують.

Аналогічним чином були розраховані відхилення від середньогрупових величин реалізації техніко-тактичних дій і для центральних нападників (рис. 3.38).

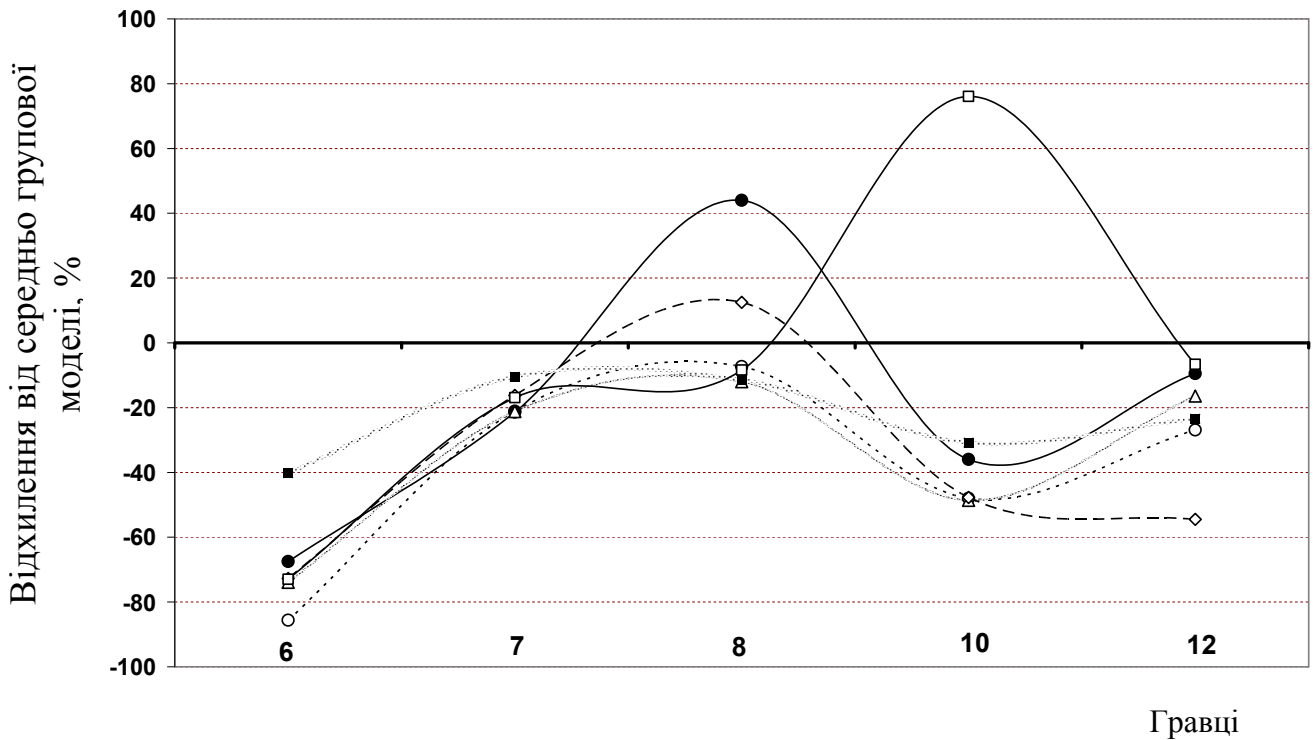


Рис. 3.38. Відхилення рівня реалізації техніко-тактичних дій центральними нападниками стосовно середньогрупової моделі для амплуа:

--○-- закинуті шайби; —●— результативні передачі; ---△--- набрані очки;
 -◇- штрафні хвилини; ---■--- кидки по воротам; —□— відсоток реалізації кидків

У даній групі привертають увагу індивідуальні дані хокеїстів. Так, гравець № 6 мав за всіма досліджуваними техніко-тактичними діями негативний діапазон відхилення. За показником забитих шайб у матчі відхилення від середньо групових даних склало 85,1 %. Гравець № 10 за показником реалізації кидків у матчі на 76,1 % перевершив середній рівень за амплуа.

Перевага обраного механізму оцінювання змагальної діяльності при розв'язанні завдань цього дослідження стає очевидною. З представлених раніше в таблиці 3.4 даних, у якій були наведені кількісні дані техніко-тактичних дій гравців, досить складно зробити висновки про ефективність їх змагальної діяльності. Але, якщо глянути на дані рисунка 3.39 щодо відсоткового відхилення з реалізації техніко-тактичних дій захисниками, можна зробити висновок, що гравці цього амплуа в матчах регулярної

першості діяли більш ефективно, ніж нападники, оскільки в більшості захисників відзначається позитивне відхилення від середніх величин. В окремих спортсменів (№ 11) рівень реалізації техніко-тактичних дій в матчі значно перевищує модельні величини для амплуа.

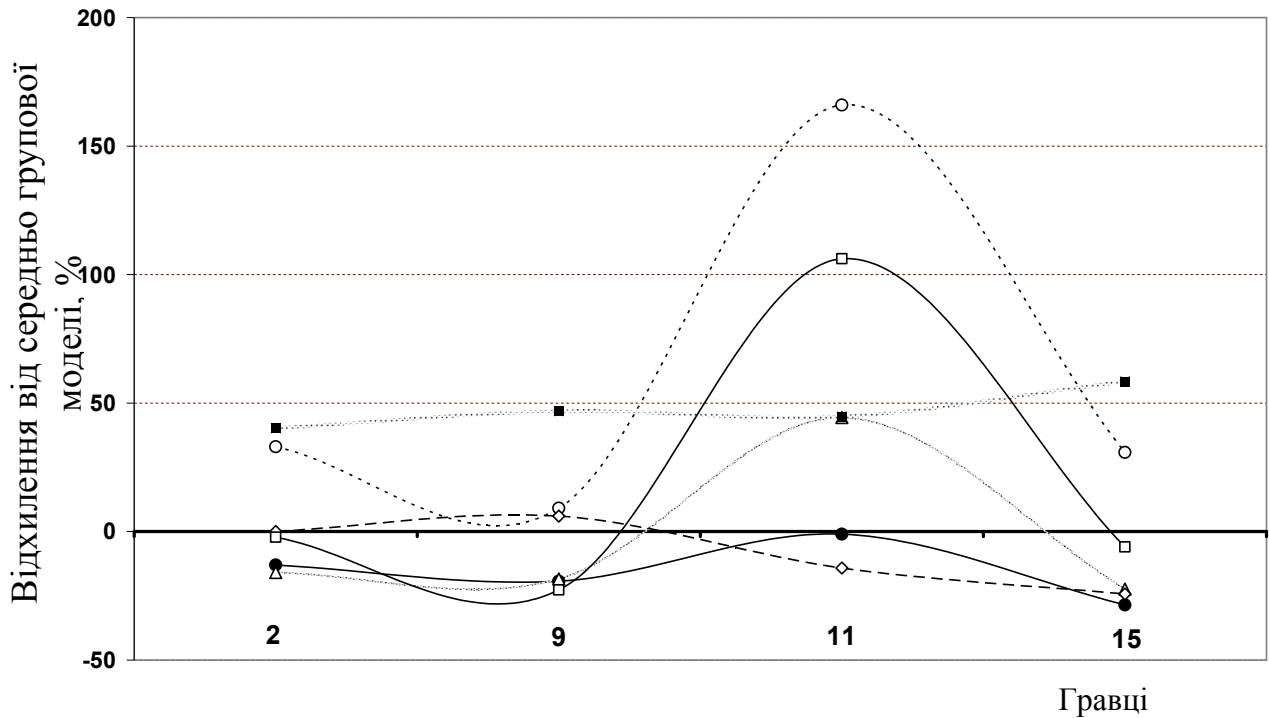


Рис. 3.39. Відхилення рівня реалізації техніко-тактичних дій у захисників стосовно середньогрупової моделі для амплуа:

--○-- закинуті шайби; ●-- результативні передачі; △-- набрані очки;
 -◇- штрафні хвилини; ■-- кидки по воротах; □-- відсоток реалізації кидків

Результати аналізу змагальної діяльності для хокейних воротарів представлено на рисунку 3.40, які свідчать, що практично за всіма досліджуваними ігровими діями хокейні воротарі, які взяли участь у нашому дослідженні, мали негативне відхилення від середньо групових модельних величин.

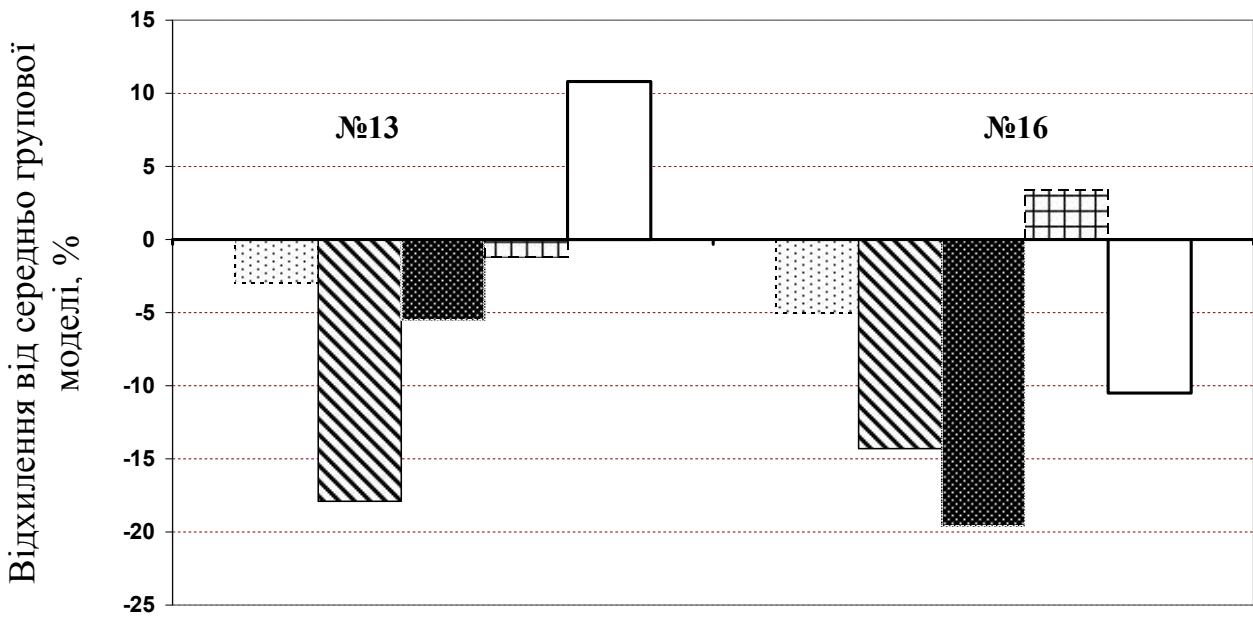


Рис. 3.40. Відхилення рівня реалізації техніко-тактичних дій у хокейних воротарів стосовно середньогрупової моделі для ампула:

☐ — кидки по воротах; ☐ — відбиті кидки; ■ — пропущені шайби;
 ▨ — відсоток відбитих кидків; ▨ — коефіцієнт надійності; ▨ — середнє

Виняток становить воротар (№ 13) щодо показника коефіцієнта надійності (КН), за яким спортсмен перевершив модельний показник на 10,8 %, а для воротаря (№ 16) відсоток відбитих шайб за яким, у свою чергу, спортсмен перевершив модельне значення на 3,4 %.

Аналіз ефективності реалізації хокеїстами окремих техніко-тактичних дій дозволив виявити індивідуальні особливості спортсменів, однак для порівняння гравців між собою важливим стало визначення комплексного показника, який дозволив би у цілому охарактеризувати ефективність дій спортсменів.

Для розробки інтегрального показника й одержання єдиного значення (або коефіцієнта) ми визначили середнє відхилення даних гравця від модельних величин за всіма досліджуваними техніко-тактичними діями.

Таке підсумкове обчислення дозволило отримати інтегральний показник відхилення для кожного обстеженого гравця й зіставити ефективність їх змагальної діяльності (рис. 3.41).

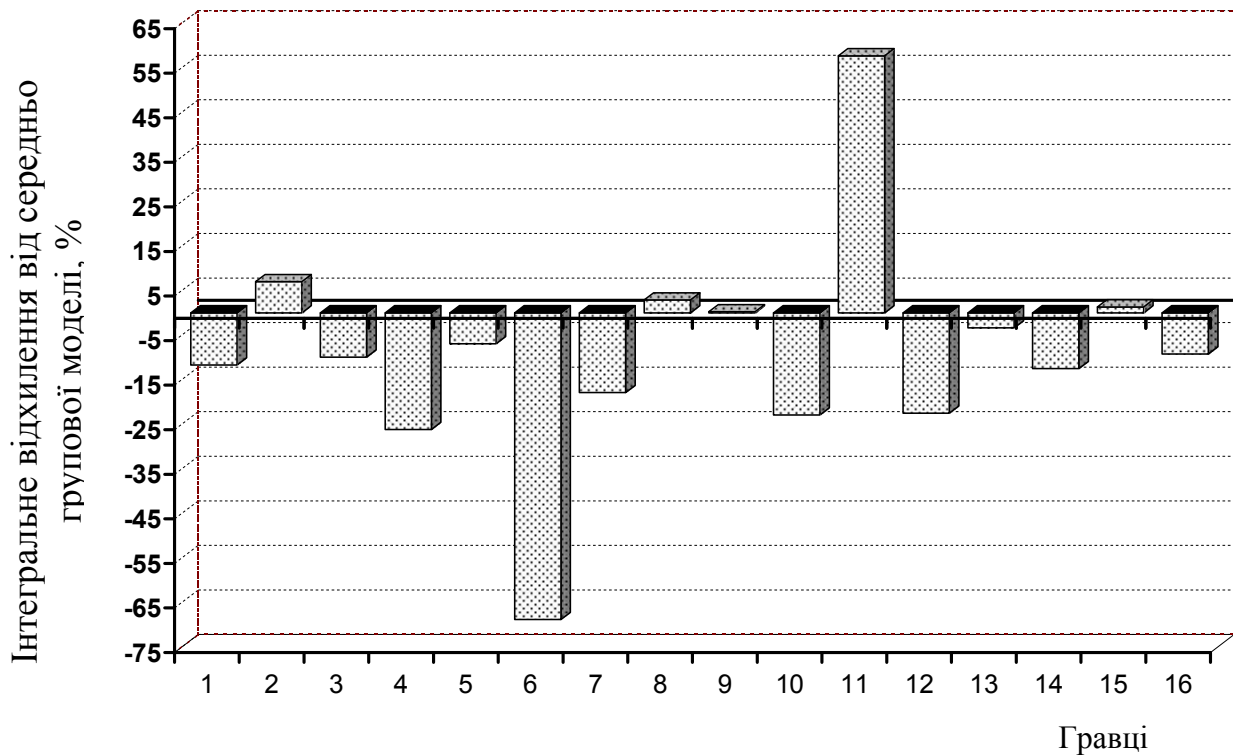


Рис. 3.41. Інтегральне відхилення від модельних величин техніко-тактичних дій хокеїстів високого класу

На рисунку 3.41 видно, що лише п'ятеро гравців мали позитивне інтегральне відхилення від модельних величин техніко-тактичних дій. Інакше кажучи, спортсмени в середньому перевершили наявний середній рівень реалізації техніко-тактичних дій, який характерний для хокеїстів високого класу.

Інші випробувані хокеїсти мали негативні значення інтегрального відсоткового відхилення від середньо групових моделей. Найбільше інтегральне негативне відхилення відзначається у хокеїста № 6, який на 68 % поступився модельним орієнтирам.

Використовуючи отримані інтегральні відхилення від модельних величин, можна побудувати рейтинг хокеїстів (табл. 3.6). У наших дослідженнях проведення подібного ранжирування визначалося необхідністю вивчення впливу запропонованої програми з корекції самооцінки спортсменів. Необхідно зазначити, що в таблиці 3.6 -

представлений розподіл гравців за рівнем ефективності змагальної діяльності до проведення експерименту.

Таблиця 3.6

Ранжирування хокеїстів високого класу за інтегральним показником ефективності змагальної діяльності (відхилення від середньої моделі)

№ гравця	П. І. П.	Інтегральне відхилення від моделі, %	Ранг
11	Е. Н.	+57,7	1
2	Д. Я.	+7,01	2
8	Д. І.	+2,9	3
15	Р. Р.	+1,33	4
9	Б. Р.	+0,25	5
13	Л. А.	-3,36	6
5	Р. А.	-6,93	7
16	М. М.	-9,20	8
3	М. Ан.	-9,93	9
1	Д. П.	-11,68	10
14	М. Ал.	-12,5	11
7	З. Н.	-17,8	12
12	Д. А.	-22,5	13
10	Ш. А.	-22,8	14
4	Н. К.	-26,16	15
6	Н. К.	-68,8	16

3.4. Аналіз структури психологічної та техніко-тактичної підготовленості хокеїстів високого класу методом головних компонент

Проведений і представлений у даному підрозділі факторний аналіз показників дозволив установити структуру психологічної і техніко-тактичної підготовленості хокеїстів високого класу. Показники, за якими проводилося дослідження самооцінки хокеїстів високого класу, були розділені на три групи: фізична підготовленість і здоров'я, техніко-тактична підготовленість і психологічна підготовленість. На підставі результатів самооцінки окремих показників, що увійшли до групи, визначався середній рівень самооцінки.

За процедуру факторного аналізу був обраний метод головних компонентів з нормалізацією Кайзера й V-Мах обертанням матриці. Обробка даних здійснювалася за допомогою комп'ютерної програми "Statistika 6.0. Факторний аналіз виконувався з метою одержання малого числа факторів, які враховують основну дисперсію, для визначення структури техніко-тактичної підготовленості в 12 змінних, а для психологічної підготовленості в 13 змінних. У цьому випадку для хокеїстів різних ігрових амплуа було виділено по 4 фактори, власні значення яких перевищують одиницю.

У результаті проведених досліджень нами була проаналізована змагальна діяльність, рівень самооцінки, рівень особистісної та ситуативної тривожності, рівень стресу й низка інших показників хокеїстів високої кваліфікації, які брали участь у регулярній першості КХЛ. Усього було проаналізовано дані 16 хокеїстів високого класу.

Згідно з алгоритмом методу головних компонентів вірогідність результатів досліджень досягається у випадку, якщо відсоток вибірки елементів, які суттєво взаємозалежні (корелюють) між собою, становить не менше 60 % від загальної дисперсії. У нашому випадку ці параметри для техніко-тактичної підготовленості становлять 89 %, для психологічної підготовленості 73 %.

Слід зазначити, що в першому, генеральному факторі «Техніко-тактична підготовленість» високопрофесійні хокеїсти високий рівень навантажувальних змінних мали за показниками «результативні передачі» – 0,892 і «результат боротьби за вкидання шайби» - 0,983, 0,980, 0,962 (табл. 3.7).

У другому факторі з високою «вагою» навантажувальних змінних згрупувалися показники «закинуті шайби» (0,942), «набрані очки» (0,740) і «відсоток реалізації кидків у ворота» (0,886). Другий фактор, виходячи з показників, які мають домінуюче значення в ньому, був охарактеризований, як «Ефективність кидків». У третьому й четвертому факторах техніко-тактичної підготовленості високі вагомні змінні мали відповідно «відсоток

виграних укидань шайб» (0,923) і «загальна кількість кидків у ворота» (0,920).

Таблиця 3.7

Групування й розподіл елементів техніко-тактичних дій хокеїстів високого класу методом головних компонент (n=16)

Компоненти	Групи факторів			
	1	2	3	4
Забиті шайби	-0,086	0,942	-0,232	-0,153
Результативні передачі	0,892	0,178	0,210	0,342
Набрані очки	0,600	0,740	-0,021	0,212
Показник успішності +/-	0,412	0,543	0,260	0,406
Штрафні хвилини	0,580	-0,057	-0,610	0,115
Кидки у ворота	-0,014	-0,036	-0,302	0,920
Відсоток реалізації кидків у ворота, %	-0,116	0,886	0,038	-0,381
Сума вкидань	0,983	0,048	0,006	0,116
Виграні вкидання шайби	0,980	0,035	0,045	0,075
Програні вкидання шайби	0,962	-0,112	-0,010	-0,033
Відсоток виграних укидань, %	0,203	-0,139	0,923	-0,054
Ігровий час, хв	0,272	-0,304	0,165	0,719
Сума навантажувальних змінних	4,650	2,677	1,511	1,896
Внесок фактора в загальну дисперсію, %	38,8	22,3	12,6	15,8

Цікаві дані, на наш погляд, були отримані при визначенні факторної структури психологічної підготовленості хокеїстів високого класу (табл. 3.8).

У перший генеральний фактор з високим внеском навантажувальних змінних увійшли показники, що характеризують самооцінку психологічної підготовленості (0,916) і загальну самооцінку спортсменів (0,924) (інтегральний показник за всіма досліджуваними показниками і властивостями). Дані, представлені на таблиці 3.8, дають підставу

стверджувати, що саме з рівнем психологічної самооцінки тісно пов'язаний рівень загальної самооцінки спортсменів.

У другому факторі згрупувалися показники, які відбивають рівень стресу (0,845) і самооцінку тривоги (0,815). Отримані дані вказують на той факт, що з підвищенням рівня стресу, підвищується й самооцінка тривоги спортсмена. Інакше кажучи, спортсмени, які мають високий рівень стресу, мають і більш високий рівень суб'єктивного відчуття тривоги.

Досить важливі психологічні показники, на наш погляд, згрупувалися в сітці матриці для третього фактора. У даний фактор з високою вагою навантажувальних змінних увійшли особистісна (0,820) і ситуативна (0,780) тривожність хокеїстів, а також показник нейротизму (0,764) (емоційна стійкість або нестійкість).

При аналізі даного фактору матриці видно, що зі зростанням особистісної й ситуативної тривожності зростає й емоційна нестійкість спортсменів. Необхідно також зазначити, що досить високі підпорогові значення негативної кореляції в третьому факторі з основними компонентами мали показники самооцінки. Чим вищий у спортсмена відзначався рівень ситуативної й особистісної тривожності, тим нижчою була самооцінка фізичної підготовленості; показник загальної самооцінки (-0,161) також мав негативне значення (статистично не значуще).

У четвертий самостійний фактор виділилися показники, де високу вагу мав показник, що характеризує схильність спортсмена до ризику (-0,857).

Таблиця 3.8

Групування й розподіл елементів самооцінки та стресостійкості хокеїстів високого класу методом головних компонент (n=16)

КОМПОНЕНТИ	ГРУПИ ФАКТОРІВ			
	1	2	3	4
Самооцінка фізичної підготовленості	0,358	0,351	-0,656	0,315
Самооцінка техніко-тактичної підготовленості	0,242	-0,011	0,676	-0,102
Самооцінка психологічної	0,916	0,077	-0,166	0,092

підготовленості				
Загальна самооцінка	0,924	0,155	-0,161	0,138
Рівень стресу	0,008	0,845	0,214	-0,218
Ситуативна тривожність	-0,326	0,158	0,780	-0,122
Особистісна тривожність	-0,472	0,206	0,820	0,013
Самооцінка тривоги	0,082	0,815	-0,199	0,235
Мотивація до успіху	0,583	-0,523	-0,148	-0,053
Мотивація до уникнення невдач	0,374	0,239	-0,034	-0,434
Схильність до ризику	-0,342	0,019	0,052	-0,857
Емоційна стійкість - нестійкість	-0,183	0,186	0,764	0,328
Екстраверсія-інтроверсія	0,133	0,560	0,256	-0,270
Сума навантажувальних змінних	2,863	2,278	2,984	1,361
Внесок фактора в загальну дисперсію, %	22,0	17,5	23,0	10,5

Отримані в результаті факторного аналізу статистичні дані підкреслюють роль і значущість рівня самооцінки та стресостійкості для забезпечення ефективної змагальної діяльності хокеїстів високого класу.

Одне з найважливіших окремих завдань, яке вимагало розгляду та вивчення в цьому дослідженні, пов'язане з визначенням впливу рівня самооцінки й стресостійкості спортсменів на ефективність їх змагальної діяльності. Одержання статистично достовірних кореляційних взаємозв'язків між ефективністю змагальної діяльності й психологічними показниками дозволяє визначити роль і значущість останніх, для успішної діяльності хокеїстів. Безумовно, не всі психологічні властивості і якості виявляють безпосередній позитивний вплив на ігрову діяльність спортсменів. Більше того, цілком можливо, що різні психологічні чинники мають протилежний вплив на ефективність гри. Наприклад, зростання одного психологічного показника позитивним чином відбивається на успішності діяльності, а зростання іншого спричиняє негативний ефект. У зв'язку з цим виділення із числа досліджуваних психологічних показників найбільш значущих дозволить визначити зміст і характер спеціалізованої програми з корекції

самооцінки, цілеспрямованого розвитку певних психологічних властивостей і якостей особистості, які відіграють важливу роль для хокеїстів високого класу.

3.5. Вплив рівня самооцінки та стресостійкості на ефективність змагальної діяльності хокеїстів високого класу

Перш ніж приступити до безпосереднього аналізу взаємозв'язків між психологічними й техніко-тактичними показниками, ми з'ясували характер інтеркореляційних взаємозв'язків у досліджуваних групах, зокрема між техніко-тактичними діями, які хокеїсти високого класу виконують у матчах (табл. 3.9.)

Таблиця 3.9

Кореляційна матриця, що відбиває взаємозв'язок техніко-тактичних дій хокеїстів високого класу (n=16)

Показник	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1												
2	0,05											
3	0,680	0,728										
4	0,24	0,565	0,526									
5	0,146	0,311	0,311	0,399								
6	0,043	0,178	0,219	0,322	0,236							
7	0,875	-0,008	0,566	0,158	0,012	-0,347						
8	-0,04	0,931	0,651	0,450	0,539	0,087	-0,119					
9	-0,05	0,907	0,636	0,435	0,461	0,05	-0,128	0,986				
10	-0,158	0,808	0,512	0,268	0,467	-0,012	-0,209	0,933	0,964			
11	-0,386	0,332	-0,010	0,254	-0,315	-0,304	-0,073	0,172	0,191	0,168		
12	-0,396	0,210	-0,029	0,286	0,248	0,396	-0,438	0,354	0,321	0,280	0,159	

Примітки: 1 – забиті шайби; 2 – результативні передачі; 3 – набрані очки; 4 – умовний показник (+/-); 5 - штрафні хвилини; 6 – кидки у ворота; 7 – реалізація кидків у ворота, %; 8 – загальна сума вкидань; 9 – виграні вкидання; 10 – програні вкидання; 11 – відсоток виграних укидань, %; 12 – ігровий час на майданчику, хв.

Високий кореляційний взаємозв'язок спостерігається між забитими шайбами й відсотком реалізації кидків у ворота (0,875), забитими шайбами й набраними очками в матчі (0,680) (багато в чому цей взаємозв'язок, на наш

погляд, обумовлений тією обставиною, що набрані очки хокеїстів, визначаються за системою «гол плюс пас»). Також високий кореляційний взаємозв'язок можна спостерігати між результативними передачами шайби й грою хокеїста при вкиданні ($r = 0,931; 0,907; 0,808$). Виявлені тут взаємозв'язки, з усією очевидністю, викликані впливом ігрового амплуа спортсменів. Причина в тому, що боротьбу за вкидання, як правило, ведуть гравці, які виступають на позиції центрального нападника, вони ж мають досить високий показник результативних передач і набраних очків у матчі. Чим вищий рівень майстерності центрального нападника, тим, як правило, він успішніше діє при вкиданні й виконанні передач шайби.

У таблиці 3.10. представлені внутрішньогрупові кореляційні взаємозв'язки показників, що відбивають рівень стрес-реакції спортсменів і їх мотиваційну сферу.

Таблиця 3.10

Кореляційна матриця, що відбиває взаємозв'язок стресостійкості та мотивації хокеїстів високого класу (n=16)

Показник	1	2	3	4	5	6	7
1							
2	0,29172						
3	0,32009	0,820608					
4	0,55294	-0,08421	-0,02609				
5	-0,3892	-0,494	-0,46291	-0,20212			
6	0,40023	-0,07241	-0,06661	0,043773	0,199905		
7	0,11801	0,348214	0,189225	-0,16623	-0,20363	0,0693	

Примітки: 1 – рівень стресу; 2 – ситуативна тривожність; 3 – особистісна тривожність; 4 – самооцінка тривоги; 5 – мотивація до успіху; 6 – мотивація до уникнення невдач; 7 – схильність до ризику

Аналіз даних, представлених у таблиці 3.10, показує наявність позитивного кореляційного взаємозв'язку між ситуативною й особистісною тривожністю ($r=0,820$). У попередніх розділах нашої роботи ми вже приділяли увагу цьому факту, який неодноразово підтверджувався в дослідженнях багатьох фахівців. Зокрема це вказує на органічну єдність цих

двох різних проявів (константного й варіативного) однієї і тієї ж властивості особистості спортсмена.

Також необхідно підкреслити наявність взаємозв'язку середнього рівня між рівнем стресу та самооцінки тривоги ($r=0,552$). Можна також зазначити, що в таблиці простежується негативний взаємозв'язок середнього рівня між рівнем особистісної тривожності й мотивації до успіху: чим вищий спостерігався у спортсменів рівень особистісної тривожності, тем нижчим був їхній рівень мотивації до успіху.

Взаємозв'язки між окремими показниками, які були використані для виявлення рівня самооцінки хокеїстів висвітлено у таблиці 3.11. Так, статистично значущі коефіцієнти кореляції ($p<0,05$) були отримані між самооцінкою хокеїстами силових здатностей і загальних фізичних можливостей ($r=0,573$), самооцінкою швидкості й гнучкості ($r=0,624$), координаційних здатностей і загального фізичного стану ($r=0,606$).

Позитивні коефіцієнти кореляції спостерігаються також між показниками самооцінки самовладання і концентрації уваги ($r=0,673$), оцінкою швидкості реакції та реакції антиципації (передбачення майбутньої події) ($r=0,644$). Високий кореляційний взаємозв'язок простежується між загальною самооцінкою впевненості й оцінкою швидкості реакції ($r=0,802$), самооцінкою оптимізму та свого здоров'я ($r=0,756$).

Також нами виявлено ряд показників, за якими спостерігалися негативні значення кореляції. Статистично значущий негативний коефіцієнт $r=-0,567$ був виявлений між самооцінкою витривалості й упевненості, а також самооцінкою гнучкості та точності виконаних кидків у ворота ($r=-0,534$).

У таблиці 3.12 представлені міжгрупові взаємозв'язки досліджуваних показників.

Таблиця 3.11

Кореляційна матриця, що відбиває взаємозв'язок самооцінки рівня підготовленості хокеїстів високого класу
(n=16)

Показ- ник	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1																				
2	-0,026																			
3	0,470	0,382																		
4	0,474	0,111	0,426																	
5	0,027	0,318	0,624	0,497																
6	0,573	-0,076	0,414	0,606	0,341															
7	0,127	-0,019	-0,08	-0,435	-0,169	0,092														
8	0,286	-0,385	-0,407	-0,235	-0,534	-0,179	0,115													
9	0,036	-0,186	0,380	0,546	0,470	0,640	-0,159	-0,439												
10	-0,130	-0,090	0,119	0,253	0,323	0,357	-0,133	-0,375	0,673											
11	-0,031	-0,291	0,138	0,292	0,368	0,203	-0,139	-0,125	0,573	0,753										
12	-0,121	0,399	-0,073	-0,194	0,106	-0,06	0,449	0,189	-0,194	0,077	-0,06									
13	0,061	0,109	0,434	0	0,306	0,123	0,319	-0,224	0,356	0,459	0,644	0,211								
14	0,451	-0,240	0,176	0,203	0,098	0,098	0,130	0,273	0,157	0,370	0,649	0,074	0,441							
15	-0,097	-0,567	-0,14	0,212	0,131	0,185	0,077	0,047	0,583	0,601	0,802	0,058	0,392	0,614						
16	-0,215	-0,083	-0,237	-0,183	-0,08	0,160	0,180	0,182	0,135	0,372	0,235	0,589	0,139	0,014	0,310					
17	-0,176	-0,391	-0,148	-0,333	-0,171	-0,337	0,261	0,178	0,159	0,188	0,314	0,102	0,265	0,550	0,605	0,060				
18	-0,181	-0,265	0,091	-0,038	-0,04	0,018	0,080	-0,246	0,395	0,300	0,198	0,127	0,251	0,111	0,493	0,185	0,55			
19	-0,10	-0,336	-0,226	-0,155	-0,070	-0,053	0,346	0,235	0,252	0,571	0,572	0,450	0,431	0,667	0,775	0,467	0,756	0,427		
20	0,195	-0,112	0,165	0,246	0,345	0,427	0,166	0,118	0,451	0,657	0,725	0,475	0,508	0,618	0,664	0,659	0,235	0,195	0,682	

Примітки: 1 – оцінка сили; 2 – оцінка витривалості; 3 – оцінка швидкості; 4 – оцінка координації; 5- оцінка гнучкості; 6 – оцінка фізичного стану; 7 – оцінка техніки катання; 8 – оцінка точності кидків, %; 9 – оцінка самовладання; 10 – оцінка концентрації уваги; 11 – оцінка швидкості реакції; 12 – оцінка розвитку пам'яті; 13 – оцінка антиципації; 14 – оцінка стресостійкості; 15 - оцінка впевненості; 16 – оцінка варіативності мислення; 17 – оцінка оптимізму; 18 – оцінка цілеспрямованості; 19 – оцінка здоров'я; 20 – оцінка здібностей

Таблиця 3.12

Кореляційна матриця, що відбиває взаємозв'язок самооцінки техніко-тактичних дій хокеїстів високого класу в матчі (n=16)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
0,271	-0,109	0,445	0,36	0,724	0,022	-0,28	0,693	0,094	-0,311	0,021	-0,245	-0,03	0,072	-0,06	-0,38	-0,059	-0,359	-0,204	-0,008
-0,241	-0,019	0,163	-0,22	0,340	0,183	-0,24	-0,129	0,400	0,281	0,07	0,024	-0,04	-0,08	0,031	0,336	0,182	0,023	0,094	0,171
0,008	-0,019	0,449	0,091	0,713	0,077	-0,345	0,406	0,308	-0,038	0,02	0,013	-0,09	0,051	-0,00	-0,02	0,187	-0,134	-0,000	0,127
-0,401	0,056	-0,322	0,233	0,469	0,06	-0,52	0,061	0,38	0,328	0,239	-0,003	-0,29	-0,126	0,163	0,245	-0,077	-0,364	0,051	0,199
-0,149	0,050	-0,133	-0,05	0,359	0,017	0,110	0,06	0,07	-0,143	0,033	-0,04	-0,01	0,016	0,089	-0,538	0,125	-0,146	-0,06	-0,140
<u>0,791</u>	<u>0,518</u>	<u>0,620</u>	<u>0,607</u>	0,433	0,768	-0,248	0,583	0,462	<u>0,669</u>	<u>0,796</u>	<u>0,864</u>	<u>0,699</u>	0,581	0,642	<u>0,701</u>	<u>0,646</u>	0,652	0,580	0,279
0,0873	-0,162	0,265	0,081	0,720	-0,222	-0,125	0,512	-0,12	-0,303	0,047	-0,178	-0,048	0,138	-0,03	-0,298	0,069	-0,41	-0,072	-0,019
-0,308	-0,181	0,229	-0,282	0,236	0,166	-0,471	-0,079	0,376	0,368	0,142	-0,046	-0,08	-0,101	0,101	0,435	0,116	0,191	0,056	0,196
-0,375	-0,151	0,172	-0,31	0,177	0,113	-0,524	-0,121	0,314	0,248	-0,000	-0,053	-0,217	-0,232	-0,007	0,443	0,069	0,222	-0,051	0,073
-0,388	-0,141	0,125	-0,411	0,09	0,072	-0,351	-0,249	0,201	0,166	-0,173	0,011	-0,30	-0,307	-0,09	0,330	0,088	0,352	-0,081	-0,058
-0,440	-0,072	-0,654	-0,337	-0,02	-0,267	-0,174	-0,359	-0,059	0,262	0,141	0,171	-0,187	0,060	0,223	0,712	0,361	0,151	0,329	0,239
-0,473	-0,22	-0,415	0,012	-0,35	-0,118	-0,081	-0,144	0,440	0,448	0,400	0,207	0,156	0,222	0,660	0,238	0,560	0,542	0,613	0,222

Примітки: 1 – оцінка сили; 2 – оцінка витривалості; 3 – оцінка швидкості; 4 – оцінка координації; 5 - оцінка гнучкості; 6 – оцінка фізичного стану; 7 – оцінка техніки катання; 8 – оцінка точності кидків, %; 9 – оцінка самовладання; 10 – оцінка концентрації уваги; 11 – оцінка швидкості реакції; 12 – оцінка розвитку пам'яті; 13 – оцінка антиципації; 14 – оцінка стресостійкості; 15 - оцінка впевненості; 16 – оцінка варіативності мислення; 17 – оцінка оптимізму; 18 – оцінка цілеспрямованості; 19 – оцінка здоров'я; 20 – оцінка здібностей; 21 – забиті шайби; 22 – результативні передачі; 23 – набрані очки; 24 – умовний показник (+/-); 25 - штрафні хвилини; 26 – кидки у ворота; 27 – реалізація кидків у ворота, %; 28 – загальна сума вкидань; 29 – виграні вкидання; 30 – програні вкидання; 31 – відсоток виграних укидань, %; 32 – ігровий час на майданчику, хв

Зокрема, необхідно зазначити наявність позитивних взаємозв'язків між самооцінкою точності виконуваних кидків і забитими шайбами в матчі ($r=0,693$), самооцінкою гнучкості й набраними в матчі очками ($r=0,713$), оцінкою точності кидків і реалізації кидків у ворота ($r=0,512$). Негативний взаємозв'язок спостерігається між самооцінкою варіативності мислення і штрафними хвилинами ($r=-0,538$), тобто чим вища самооцінка, тим менше штрафних хвилин за порушення правил. Також має місце позитивний кореляційний взаємозв'язок між кількістю виконаних кидків у ворота і самооцінкою різних сторін підготовленості хокеїста ($r=0,864, 0,791, 0,701$). Інакше кажучи, чим вищою була самооцінка хокеїста, тим частіше він виконував кидки у ворота, впевненіше себе почував у завершальній стадії атаки.

Цікавим виявилось отримані дані при вивченні взаємозв'язку між проявами двох компонентів темпераменту (екстраверсії-інтроверсії й нейротизму) хокеїстів високого класу й рівнем їх самооцінки. У результаті проведеного аналізу було встановлено, що рівень екстраверсії мав більш тісний (позитивний) зв'язок із самооцінкою гравців, ніж рівень нейротизму (рис.3.42).

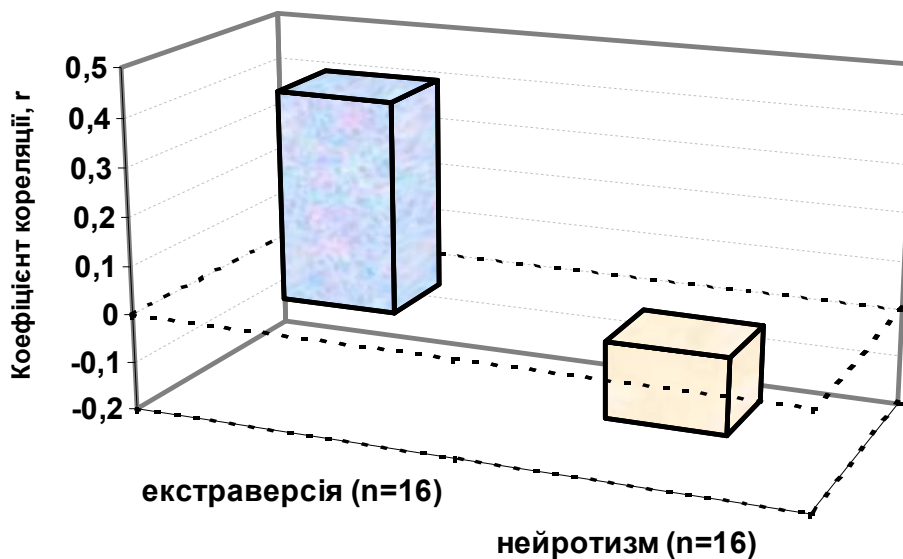


Рис. 3.42. Взаємозв'язок компонентів темпераменту хокеїстів високого класу з рівнем їх самооцінки

Необхідно також відзначити наявність негативного взаємозв'язку між рівнем нейротизму й рівнем самооцінки гравців ($r=-156$).

Також ми провели аналіз взаємозв'язку підсумкових показників рівня самооцінки хокеїстів з ефективністю їх змагальної діяльності в матчах (табл. 3.13), де видно, що між досліджуваними складовими спостерігається позитивний, статистично достовірний ($p<0,001$) кореляційний взаємозв'язок $r= 0,739$.

Таблиця 3.13

Кореляційний взаємозв'язок між рівнем самооцінки й ефективністю змагальної діяльності хокеїстів високого класу (n=16)

Показник		r	t-кр	P
Рівень самооцінки спортсменів	Ефективність змагальної діяльності	0,739	3,19	0,001

Примітки: $r=0,468$, $a = 0,05$; $r=0,590$, $a = 0,01$; $r=0,708$, $a = 0,0014$, де r – коефіцієнт кореляції; a – рівень надійності

Отримані результати дослідження взаємозв'язків між рівнем самооцінки й ефективності змагальної діяльності дозволяють у цілому зробити припущення, що високий рівень самооцінки спортсменів може мати сприятливий вплив на успішність ігрової діяльності спортсменів.

У зв'язку з цим можна говорити про необхідність наукового обґрунтування і впровадження у процес підготовки хокеїстів високого класу спеціалізованої програми з корекції самооцінки спортсменів. На підставі отриманих у даному розділі даних можна припустити, що корекція самооцінки хокеїстів у бік її підвищення буде мати позитивний вплив на ефективність їх змагальної діяльності. Зміст програми, алгоритм проведеного експерименту, а також його результати представлені в наступному розділі нашої роботи.

Висновки до розділу 3

У результаті проведених досліджень, спираючись на думку фахівців, дані спеціальної науково-методичної літератури й власний професійний спортивний досвід, нами були відібрані найбільш інформативні напрямки й показники для вивчення самооцінки особистості хокеїстів високого класу (всього 19 показників), які були згруповані в три відносно самостійні групи. До першої групи увійшли показники, які характеризують фізичні здатності й здоров'я спортсменів, до другої групи – показники техніко-тактичної підготовленості, до третьої увійшли показники психологічної підготовленості (рівень самооцінки, стресостійкість, мотивація, вольові якості).

Проведений аналіз самооцінки хокеїстів високого класу, дозволив виявити в обстежених спортсменів середній (адекватний) і високий рівень самооцінки. Середній рівень самооцінки у випробовуваній групі хокеїстів склав $74,31 \pm 6,62$ бала, рівень домагання – $89,92 \pm 4,92$ бала, а рівень відхилення від цільового, бажаного результату – $14,60 \pm 3,82$ бала.

У результаті проведених досліджень було встановлено, що 43,7 % випробуваних хокеїстів мали сангвінічний тип темпераменту, 31,2 % холеричний, 18,7 % флегматичний і трохи більше 6 % (один спортсмен) – меланхолійний.

Дослідження рівня стресостійкості й мотиваційно-вольової сфери дозволило встановити, що в середньому хокеїсти високого класу мали адекватний рівень стресу, особистісної й ситуативної тривожності. Потрібно зазначити, що схильність до ризику в окремих спортсменів явно перевищувала верхню границю високого рівня прояву показника, що в цілому можна пояснити вимогами змагальної діяльності в сучасному хокеї.

Статистична обробка даних дозволила встановити факторну структуру техніко-тактичної й психологічної підготовленості хокеїстів високого класу. Отримані результати дослідження кореляційних взаємозв'язків між рівнем самооцінки й ефективністю змагальної діяльності дозволяють зробити висновок про те, що високий рівень самооцінки спортсменів може мати

позитивний вплив як на ефективність реалізації окремих техніко-тактичних дій гравцями, так і в цілому сприятливо впливати на успішність їх змагальної діяльності в матчі.

Основні результати, отримані в даному розділі, відбиті в публікаціях автора 105-113.

РОЗДІЛ 4

ОБҐРУНТУВАННЯ Й ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВПРОВАДЖЕННЯ У ПРОЦЕС ПІДГОТОВКИ ПРОГРАМИ З КОРЕКЦІЇ САМООЦІНКИ ХОКЕЇСТІВ ВИСОКОГО КЛАСУ ТА ПЕРЕВІРКА ЇЇ ЕФЕКТИВНОСТІ

4.1. Організація та загальний алгоритм застосування програми для корекції самооцінки хокеїстів високого класу

Для перевірки висунутої нами гіпотези про вплив рівня самооцінки спортсменів на ефективність їх змагальної діяльності був організований і проведений спеціальне дослідження.

Враховуючи той факт, що апробація розробленої програми з корекції самооцінки здійснювалася у процесі підготовки хокеїстів високого класу, важливим завданням було визначення періоду підготовки, у межах якого планувалося провести впровадження програми.

На сьогодні хокеїсти високого класу проводять велику кількість матчів регулярної першості й ігор плей-офф. Загальна тривалість змагального періоду може становити вісім-дев'ять місяців (початок у вересні, завершення в травні). Інтервали між окремими іграми Континентальної хокейної ліги для команди можуть становити в рамках сезону три-чотири дні. Також необхідно було враховувати й той факт, що значна частина часу між іграми приділяється перельотам і відновним процедурам.

У зв'язку з цим найбільш сприятливим для впровадження розробленої основної програми, на наш погляд, був підготовчий період підготовки. Вибір підготовчого періоду для проведення експерименту був також обумовлений тим фактом, що він дозволяв зіставити в цілому (за результатом усього сезону) ефективність змагальної діяльності хокеїстів у матчах, що передували проведеному експерименту, і подальших.

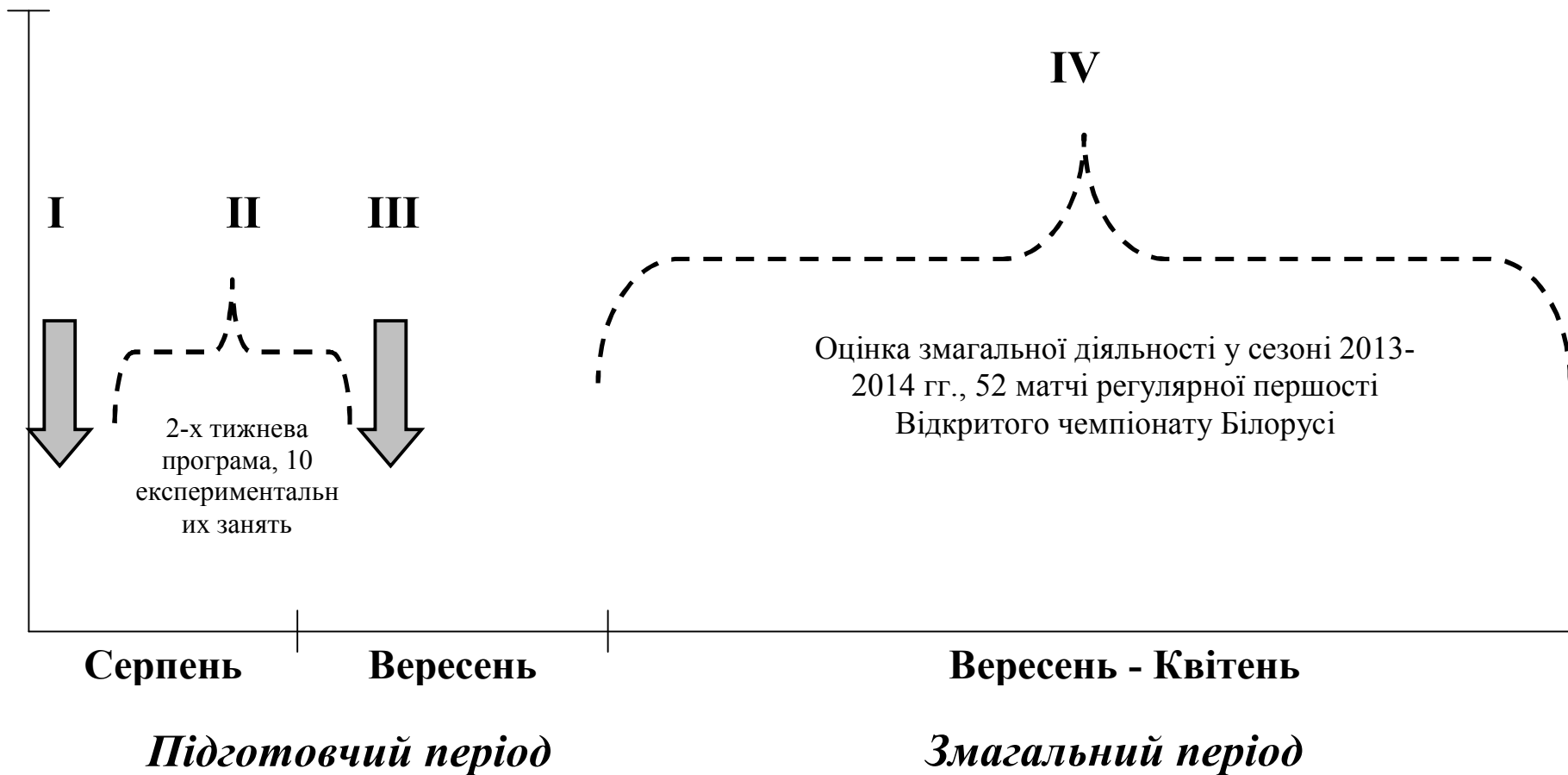


Рис. 4.1. Загальна схема й алгоритм організації експерименту, спрямованого на підвищення самооцінки хокеїстів високого класу:

I – первинне дослідження рівня самооцінки й стресостійкості хокеїстів високого класу; II – період впровадження основної програми, спрямованої на підвищення самооцінки хокеїстів; III – повторне тестування рівня самооцінки й стресостійкості хокеїстів високого класу; IV – аналіз змагальної діяльності хокеїстів після експерименту і їх порівняння з даними гравців з попереднього сезону

Загальний алгоритм організації експерименту можна наочно бачити на рисунку 4.1 Підготовчий період підготовки команди охоплював 5-ти тижневий цикл (із початку серпня до початку вересня). На першому етапі (на початку серпня) було проведене первинне тестування рівня самооцінки й стресостійкості хокеїстів.

Другий етап полягав у практичному впровадженні розробленої програми з корекції самооцінки хокеїстів високого класу. Нами були сформовано дві групи: контрольна й основна (по вісім хокеїстів кожна). Групи були сформовані за принципом рівності вихідних даних, як самооцінки, так і результатів змагальної діяльності попереднього сезону. В основній групі були проведені спеціально організовані заняття, які органічно вписувалися у загальний процес підготовки хокеїстів. Тривалість впливів в основній групі в цілому склала 2 тижні (10 окремих занять).

На третьому етапі організації дослідження з метою виявлення ефективності запропонованої програми нами було проведене повторне тестування рівня самооцінки й стресостійкості хокеїстів основної і контрольної груп.

Четвертий етап був спрямований на оцінку ефективності змагальної діяльності хокеїстів, контрольної й основної груп у матчах регулярної першості ВЧБ сезону 2013-2014 рр. (54 матчі регулярної першості та ігри плей-офф).

Дослідження проводилися серед спортсменів хокейного клубу «ХК Металург-Жлобин» (Білорусь), який брав участь у чемпіонаті ВЧБ. Аналізувалися дані ефективності реалізації окремих техніко-тактичних дій у матчі (серед інших були обрані: забиті шайби, результативні передачі, набрані очки, кидки у ворота та ін.), а також рівень сумарного відхилення від модельних характеристик змагальної діяльності, характерний для хокеїстів високого класу.

Результати даних змагальної діяльності сезону 2012-2013 рр., а також механізм оцінки змагальної діяльності спортсменів представлені в попередньому розділі дисертаційної роботи.

У процесі формування контрольної й основної груп спортсмени нами були підбрані таким чином, щоб за всіма досліджуваними показниками (рівень самооцінки, стресостійкості й ефективності змагальної діяльності) вихідні середні результати були практично ідентичними. Зрозуміло, що досить складно було досягти цієї умови за всіма показниками. Однак, перед проведенням експерименту за досліджуваними показниками відмінності між спортсменами основної і контрольної груп були статистично не достовірними (рис. 4.2.- 4.4.).

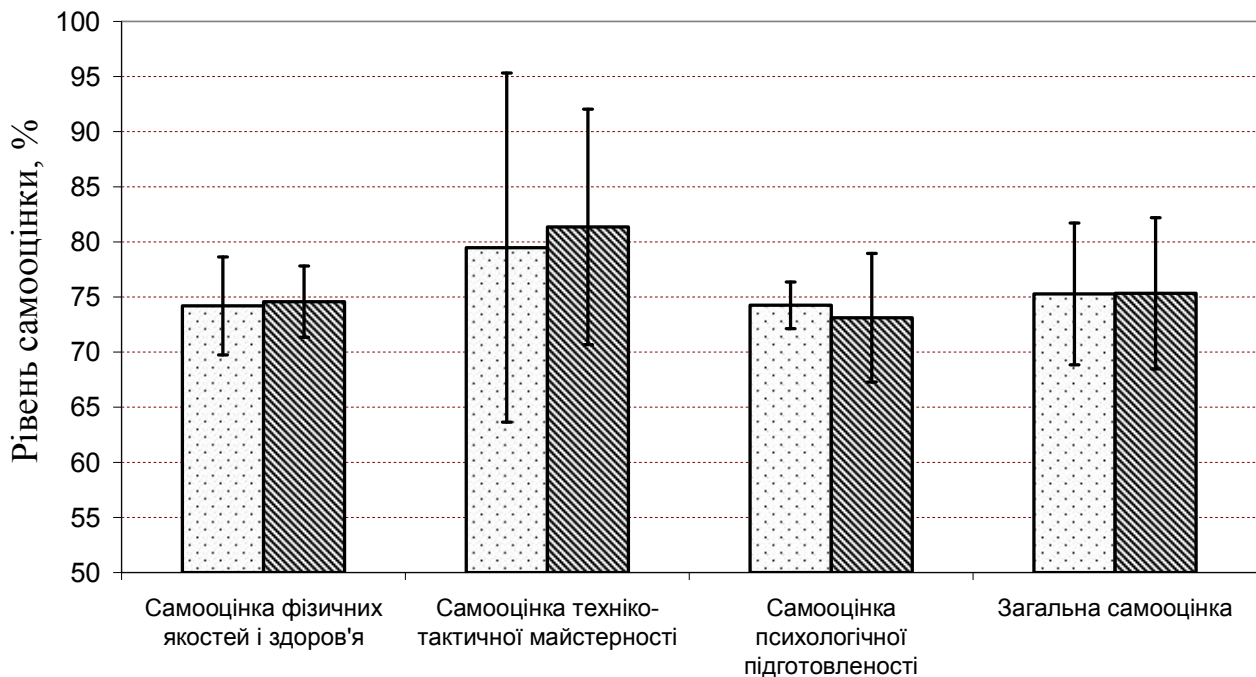


Рис. 4.2. Рівень самооцінки хокеїстів високого класу основної і контрольної груп до впровадження програми корекції:

□ - контрольна група; ▨ - основна група

Так, на рисунку 4.2 видно, що за показником загальної самооцінки спортсмени контрольної й основної груп мали однаковий вихідний рівень прояву показника, що дорівнював $71,72 \pm 7,83$ і $71,70 \pm 7,44$ бали відповідно.

За окремими сторонами підготовленості (фізичної, техніко-тактичної, психологічної) до початку експерименту на рисунку 4.2 можна бачити статистично не достовірні відмінності, які не мають єдиної тенденції. Наприклад, за самооцінкою техніко-тактичної майстерності хокеїсти основної групи мали більш високий рівень, а за самооцінкою психологічної підготовленості більш низький рівень порівняно з контрольною групою.

На рисунку 4.3 можна бачити вихідний рівень прояву показників, які характеризують стресостійкість і мотиваційно-вольову сферу спортсменів

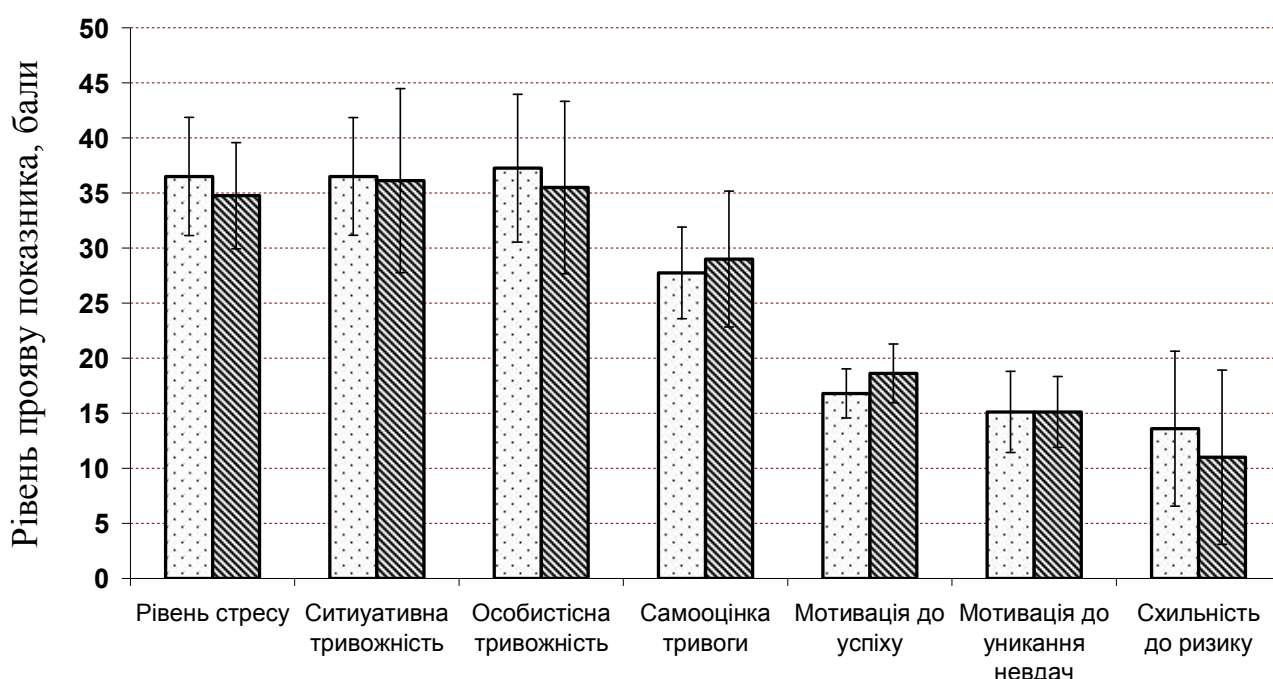


Рис. 4.3. Рівень стресостійкості й мотиваційно-вольової сфери хокеїстів високого класу основної і контрольної груп до впровадження програми корекції:

□ - контрольна група; ▨ - основна група

Так, спортсмени контрольної групи на початку експерименту мали трохи більш високий рівень особистісної та ситуативної тривожності, а також показники рівня стресу; хокеїсти основної групи, у свою чергу, мали більш високий рівень мотивації до успіху, самооцінки тривоги. Однак наявні відмінності, як за цим, так і за іншими досліджуваними показниками,

представленими на рисунку 4.2, перед впровадженням основної програми не мали статистично достовірного характеру.

Також були визначені вихідні дані ефективності змагальної діяльності хокеїстів контрольної й основної груп до початку експерименту. На рисунку 4.4 представлено сумарне відхилення (розраховане на підставі аналізу окремих техніко-тактичних дій) від модельних величин, характерних для хокеїстів високого класу. Ці дані були визначені за результатами попереднього експерименту сезону 2012-2013 рр.

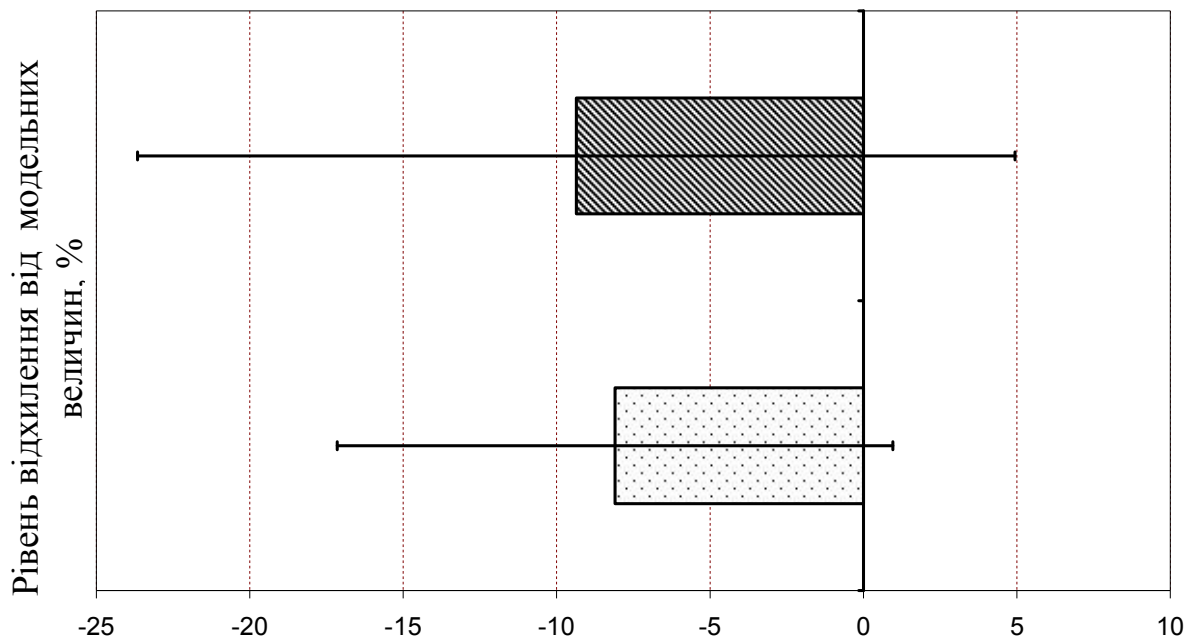


Рис. 4.4. Рівень відхилення від модельних величин ефективності змагальної діяльності хокеїстів контрольної й основної груп до впровадження програми корекції:

□ - контрольна група; ▨ - основна група

На рисунку 4.4 можна бачити, що у цілому хокеїсти як контрольної, так і основної груп мали рівень ефективності змагальної діяльності нижчий від середніх модельних величин. Інакше кажучи, за реалізацією техніко-тактичних дій випробувані хокеїсти мали ефективність гри нижче середнього рівня. Для контрольної групи цей сумарний показник склав - $8,09 \pm 9,05\%$, а для основної - $9,35 \pm 14,3\%$.

Аналізуючи представлені в даному підрозділі дані, як змагальної діяльності, так і рівня самооцінки хокеїстів контрольної й основної груп, можна стверджувати, що на початку проведення експерименту було виконане важливе завдання – формування груп з рівнозначним рівнем прояву досліджуваних показників. Дана умова є найважливішим підґрунтям для подальшого підтвердження або спростування висунутої гіпотези.

4.2. Зміст спеціалізованої програми з корекції самооцінки та методичні рекомендації щодо її застосування

З метою підвищення ефективності змагальної діяльності хокеїстів нами була розроблена корекційна програма, розрахована на 10 занять. Розробка програми включала добір найбільш відомих практичних вправ з корекції самооцінки, модифікацію їх, з урахуванням специфіки змагальної діяльності хокеїстів, і складання комплексу вправ. Тривалість кожного заняття становить 60 хвилин. Загальна тривалість програми - два тижні. Нижче наводиться порядок і детальний розгляд кожного заняття, спрямованого на корекцію самооцінки спортсменів.

Заняття 1. «Знайомство».

Мета: установлення контакту з учасниками. Створення довірчої атмосфери, досягнення взаєморозуміння з метою роботи програми.

Тривалість (хв)	Етап	Зміст	Завдання
10	Початок роботи.	Ведучий повинен представитися, дати коротку інформацію про себе, про проведену програму і свої цілі.	Створити дружелюбний і безпечний настрій, продемонструвати відкритий стиль спілкування.
10	Розминка.	Учасники сидять у колі. Кожний називає своє ім'я й коротко розповідає про себе. І так по колу, поки	Знайомство (представлення) і єднання групи.

		всі учасники не представляються.	
15	Установлення умов і правил.	Вироблення групою правил, які згодом будуть регламентувати поведінку учасників.	Демонстрація демократичного й безпечного стилю спілкування.
5	Розминка.	Група ділиться на пари, і дві людини знаходять певну кількість загальних ознак, потім двійки поєднуються в четвірки з тією ж метою і т.д. Ведучий за своїм розсудом може зупинити процес на четвірках, вісімках і т.д.	Знайомство та єднання групи.
10	Робота за темою.	Загальний малюнок. Поділити учасників на групи по 3-4 особи, дати ватман, і дати завдання, щоб малюнок був цілісним, але кожний малював за себе. При цьому сказати, що спілкуватися заборонено.	Загальна діяльність. Виявлення лідерів у групі.
10	Завершення.	Завершальний обмін враженнями від заняття	Демонстрація й оволодіння навичками відкритого спілкування, навички розмови про пережиті почуття.

Заняття 2. Гра «Пустеля».

Мета: єднання колективу за допомогою гри «Пустеля».

Тривалість (хв)	Етап	Зміст	Завдання
10	Початок роботи.	Висловлення очікувань, обмін почуттями.	Входження в атмосферу групи.
40	Робота за темою.	Гра «Пустеля». Ознайомлення з інструкцією.	Опрацювати навички в дискусії, вміння вести диспут, відстоювати

	Початок гри.	свою точку зору, вивчити динаміку групової суперечки.
10	Завершення. Обмін отриманими враженнями.	Усвідомлення своєї значущості у групі й усвідомлення впливу групи на прийняття спільного рішення.

Ведучий проводить візуалізацію гри «Пустеля».

Спортсменам пропонується уявити собі яку-небудь пустелю, яку вони коли-небудь бачили або будь-яку іншу.

- Зверніть увагу – яка вона за величиною? Яка вона за кольором? Зверніть увагу як вона поводить себе?

- А тепер уявіть собі який-небудь куб. Його розгляньте детальніше, де він розташований щодо пустелі? Якої він величини? Торкніться його рукою – із чого він виготовлений? Відчуєте його й запам'ятаєте ці відчуття.

- Уявіть собі які-небудь сходи? Як вони розташовані щодо куба, пустелі. Як вони поведуться?

- Після цього уявіть собі рослину? Яка це рослина? Де вона знаходиться у вашій пустелі? Торкніться її, яка вона? Запам'ятайте свої відчуття.

- Уявіть собі яке-небудь джерело. Доторкніться до нього. Зверніть увагу на його силу, наповненість і воду в ньому.

- Зробіть в уяві все, чого ви прагнете. Як тільки закінчите бажану дію, повертайтеся сюди.

Після того, як спортсмени попрацювали з образами, їм пропонується намалювати те, що вони побачили.

- Зверніть увагу на те, що ви малюєте активно, що більш пасивно? Які емоції виникають при цьому? У яку частину малюнка ви вкладаєте більше емоцій?

Коли процес малювання буде завершений, учасники сідають у коло й ведучий проясняє всі моменти що стосуються малюнка. Кожний учасник має можливість висловитися, після того як дана інтерпретація.

Заняття 3. «Самооцінка».

Мета: усвідомлення можливості формування адекватної самооцінки.

Тривалість (хв)	Етап	Зміст	Завдання
10	Початок роботи.	Обмін почуттями. Вправа «Імена-якості»: учасники гри по колу виголошують свої імена, додаючи до представлення якість, що відбиває його особистісні риси. Але ця якість повинна неодмінно починатися з тієї ж букви, що і його ім'я. Наприклад, Петро – пунктуальний.	Входження в атмосферу групи.
15	Робота темою.	за Робота з листком «Мої особливості й переваги», обговорення в невеликих групах. Обговорення проблеми розвитку й росту	Формування навички позитивного ставлення до себе й інших.
10	Розминка.	Вправа «Луна»: один учасник говорить щось усім іншим, які стоять напроти й повторюють, як відлуння. За бажання можна додавати жести. Вправа «Дзеркало»: двоє гравців встають один навпроти іншого. Один учасник - дзеркало. Він повинен дзеркально швидко й правильно повторювати рухи іншого.	Формування відчуття значимості власних слів і жестів.
15	Робота темою.	за Малюнок «Карта моєї душі». Малюнок на чистому листу або на бланку з контурами території. За бажання можна показати малюнок групі й розповісти, що й де намальоване. Учасники можуть брати малюнки собі й повертатися до них надалі (повісити над столом, наприклад).	Знайомство із собою, формування навички глибокого й позитивного ставлення до своєї особистості.

10 Завершення. Вправа «Я – це ти. Ти – це я». Пізнання й
прийняття свого
«Я»

Вправа «Я – це ти. Ти – це я». Учасники тренінгу діляться на пари й за певний проміжок часу розповідають один одному про все, що вважають за необхідне. Партнери можуть ставити один одному будь-які питання. Після спілкування в парах учасники представляють один одного, взаємно обмінюючись ролями.

Обговорення гри:

1. Що легше зробити: розповісти про себе або про інших?
2. Як Ви себе почували, коли Ви представляли партнера?
3. Як Ви себе почували, коли Вас представляв партнер?
4. У яких випадках ми відчуваємо скутість, а в яких – упевненість?

Заняття 4. «Придумана історія».

Мета: пережити значущі емоції й виявити внутрішні конфлікти й ускладнення.

Тривалість (хв)	Етап	Зміст	Завдання
10	Початок роботи.	Обмін почуттями.	Входження в атмосферу групи
10	Розминка.	«Втеча з ув'язнення»: Устаньте в 2 шеренги обличчям один до одного: 1 буде грати втікачів, 2 – їх спільників. Між вами звуконепроникна перегородка. За допомогою міміки й жестів домовитися про план утечі.	Відпрацьовування навичок ефективного спілкування.
30	Робота за темою.	Написання історії, прочитання вголос.	Інтеграція особистості, розвиток творчої здібності, удосконалення взаємодії з

10	Завершення. Обмін враженнями.	навколишнім світом. Набути навички можливості подивитися на себе з боку й формування навички глибокого й позитивного ставлення до своєї особистості.
----	-------------------------------	---

Заняття 5. «Проблемна ситуація».

Мета: тренування навичок оцінки проблемної ситуації.

Тривалість (хв)	Етап	Зміст	Завдання
5	Початок роботи.	Обмін почуттями	Входження в атмосферу групи
10	Розминка.	Гра «Подолай перешкоду». Учасники шикуються в лінійку. Інструкція: «Уявіть, що ви стоїте на краю прірви й вам треба подолати складні перешкоди. Перешкодами є учасники команди. Той, хто долає, повинен мобілізувати всю свою фантазію, щоб кожен з «перешкод» було переборено. Варіанти перешкод можуть бути зовсім різними: моральні, фізичні, емоційні, інтелектуальні і т.д., і потребувати різних і нестандартних підходів до розв'язання проблеми подолання перешкоди. Головна умова – не наносити один одному фізичного або морального збитку». Кожний з учасників команди обов'язково повинен бути й «перешкодою» і «тим, хто долає».	Емоційне включення. Відчуття власної здатності до подолання проблеми
20	Робота за темою.	Дискусія на тему « Як я справляюся з життєвими	Усвідомлення відповідальності за

		труднощами». Обговорюються проблеми, що виникали протягом останніх місяців, і те, як спортсмени поводитися в цих ситуаціях.	ту або іншу поведінку в складній ситуації, обмін досвідом.
15	Робота за темою.	Рольові ігри (програвання складних ситуацій). Техніка психодрами «Чарівний магазин».	Виділення основних стратегій поведінки людини (рішення проблем, пошук соціальної підтримки, уникнення).
10	Завершення.	Розробка робочого листка «Навички поведінки, що сприяють ефективному подоланню проблем».	Усвідомлення власного рівня ефективності подолання проблем.

Техніка «Чарівний магазин». Ведучий повідомляє, що на сцені відкривається «Чарівний магазин» і призначає одного з учасників на роль власника магазину. Магазин наповнений усілякими уявними речами, цінність яких не можна виразити матеріально. Ці речі не продаються, але їх можна отримати в порядку «товарообміну», тобто в обмін на інші цінності, які повинні віддати члени групи – уся група в цілому або індивідуально кожний. Один за іншим спортсмени за своїм бажанням виходять на сцену й потрапляють у Чарівний магазин у пошуках ідеї, мрії, надії, честолюбного прагнення.

Основні ускладнення в цій вправі становить необхідність вимагати від випробуваного те, що він прагне віддати, від чого він може відмовитися; ту ціну, яку він згодний заплатити.

Заняття 6. «Самопрезентація».

Мета: виразити себе за допомогою малювання автопортрету й розповіді про себе.

Тривалість (хв)	Етап	Зміст	Завдання
5	Початок роботи.	Висловлення очікувань, обмін почуттями	Входження в атмосферу групи
15	Розминка.	Гра «Сліпий і поводитир». «Поводир» веде учасника із зав'язаними очима на інший кінець кімнати, долаючи перешкоди за допомогою усних рекомендацій. Інші спостерігають. Учасники можуть по-різному довіряти різним членам групи. Можна довідатися заздалегідь, хто з ким прагне йти, але може виявитися людина, якій ніхто не довіряє, це небезпечно. У той же час комусь було б корисно довідатися, що йому не довіряють.	Досвід відповідальності й безпорадності, довіри партнерові.
25	Робота за темою.	Учасники малюють автопортрет. Обговорення отриманих результатів із групою.	Підвищення рівня самооцінки. Навичка усвідомлення й прийняття себе й іншого як особистості.
5	Розминка.	Будь-яка рухлива гра. «Розтисни кулак». Один стискає руку в кулак, інший намагається розтиснути його(не можна заподіювати біль). Потім партнери міняються ролями. Обговорюються несилові методи, які застосовувалися: угоди, прохання, хитрість.	Розрядка.
10	Завершення.	Обмін враженнями, аналіз вправи.	

Заняття 7. «Поле білого птаха».

Мета: Можливість підсилити позитивне ставлення до себе, зміцнюючи тим самим фундамент самооцінки спортсмена.

Тривалість (хв)	Етап	Зміст	Завдання
5	Початок роботи.	Обговорення почуттів і емоцій	Входження в атмосферу групи
30	Робота за темою.	Техніка релаксації «Поле білого птаха».	Розслабитися, відчувати спокій.
15	Розминка.	Гра «Заборонені рухи». Учасники гри розташовуються в колі. Ведучий повідомляє спортсменів, що вони повинні повторювати всі рухи ведучого, крім одного. Як тільки руки ведучого опускаються вниз, усі повинні підняти руки вгору, тобто зробити навпаки. Той, хто помиляється, стає ведучим.	Емоційна й фізична розрядка.
10	Завершення.	Обмін враженнями	

Релаксація. «Поле білого птаха».

Розташуйтеся максимально зручно, розслаблено, очі заплющіть, руки вільно лежать уздовж тулуба, ноги розслаблені. Уявіть, що ви лежите на теплому жовтому піску, над вами спокійне, чисте небо. У небі плавно летить білий птах. Ви піднімаєтеся й летите поруч із ним. Ви самі – цей білий птах. Ви летите в спокійному синьому небі, під вами спокійне синє море.

Удалині з'являється жовтий піщаний берег, він наближається. Ви підлітаєте, опускаєтеся на теплий жовтий пісок, знову перетворюєтеся на людину й лягаєте на спину. Ви лежите на теплому жовтому піску, над вами спокійне синє небо, ви розслаблені, ви відпочиваєте.

Ступі ваших ніг торкнулася приємна прохолода, приємна прохолода заповнила м'язи ніг, м'язи легкі й бадьорі. Приємна прохолода заповнила живіт, м'язи спини. М'язи легкі й бадьорі. Приємна прохолода заповнила

груди, руки, вам легше дихати, приємна прохолода заповнила шию й голову; голова ясна й чиста. Усе тіло заповнене приємною прохолодою, голова ясна й чиста, м'язи легкі й бадьорі, три глибокі вдихи, відкриваєте очі, встаєте, ви відпочили!

Заняття 8. «Відкриття почуттів».

Мета: тренування навички виражати свої відчуття й висловлювати навколишнім свою точку зору.

Тривалість (хв)	Етап	Зміст	Завдання
5	Початок роботи.	Обмін почуттями	Входження в атмосферу групи
10	Розминка.	Гра «Слухай удари». Гравці йдуть по колу. Коли ведучий плесне в долоні 1 раз, учасники повинні зупинитися й прийняти позу лелеки (стояти на одній нозі, руки в сторони). Якщо ведучий плесне два рази, гравці приймають позу жаби (присісти, п'яти разом, носки й коліна в сторони, руки між ногами на підлозі). На три хлопки гравці відновляють ходьбу.	Розрядка, концентрація уваги.
25	Робота за темою.	Вправа «Що мені подобається й що мені не подобається». Прописування й малювання того, що я люблю, й що я не люблю.	Можливість спокійно й відкрито говорити про те, що подобається і що не подобається.
10	Розминка.	Гра «Плутанина». Хід вправи: Учасники встають у коло й простягають праву руку до центру. За сигналом ведучого кожний гравець знаходить собі «партнера по рукостисканню» (число гравців повинне бути	Дбайливе ставлення один до одного, зняття збудження.

парним). Потім усі витягають ліву руку й також знаходять собі «партнера по рукостисканню» (дуже важливо, щоб це не була та ж людина). І тепер завдання учасників полягає в тому, щоб розплутатися, тобто знову вишикуватись по колу, не роз'єднуючи рук. Завдання можна ускладнити, заборонивши всяке словесне спілкування.

- 10 Завершення. Обмін враженнями й почуттями.

Заняття 9. «Моє майбутнє».

Мета: виробити навички формування активної життєвої позиції.

Тривалість (хв)	Етап	Зміст	Завдання
5	Початок роботи.	Обмін почуттями	Входження в атмосферу групи
10	Розминка.	« Жахливо-прекрасний» малюнок, обговорення. Учасникам роздають листок паперу й по одному фломастеру. Пропонується намалювати «прекрасний малюнок». Після цього малюнок передається сусідові праворуч, і той робить із отриманого малюнка протягом 30 секунд «жахливий малюнок» і передає наступному. Наступний учасник робить «прекрасний малюнок». Так проходить все коло. Малюнок повертається хазяїнові й вправа обговорюється.	Застосування на практиці навички усвідомлення своїх почуттів, їх аналіз, усвідомлення досвіду «робити гірше» і «робити краще».

25	Робота за темою.	Колаж - нанесення на ватман уявлення про своє майбутнє.	Вироблення почуття впевненості й формування вміння ставити перед собою короткотермінові й перспективні цілі й досягати їх.
10	Розминка.	«Гарячий стілець». Один з учасників за бажанням сідає в центр кола, інші говорять йому, із чим або з ким він у них асоціюється, які почуття викликає. Потім обговорюються переживання учасників під час вправи.	Розрядка.
10	Завершення.	Обмін враженнями, аналіз отриманих навичок.	

Заняття 10. «Вираження позитивних емоцій».

Мета: обговорення результатів спільної роботи, підбиття підсумків, налаштування на подальшу самостійну роботу.

Тривалість (хв)	Етап	Зміст	Завдання
5	Початок роботи.	Обмін почуттями.	Входження в атмосферу групи. Важливо поговорити з учасниками про майбутнє завершення роботи, щоб допомогти їм усвідомити процес завершення.
10	Розминка.	Загальний малюнок.	Отримати позитивні емоції від спільної діяльності.
25	Розминка.	Учасники грають в ігри, що найбільше сподобалися під час занять.	Розрядка, підкріплення позитивного ставлення до роботи в групі.

- | | | | |
|----|------------------|--|---|
| 10 | Робота за темою. | Вправа «Долоня». Кожний обводить на листі паперу контур долоні. У центрі пише своє ім'я, на кожному намальованому на папері пальці щось, що подобається в собі самому. Потім лист передають сусідові праворуч, він протягом 30 с пише на листку (зовні долоні), щось, що подобається в людині (хазяїні долоні). Так через усе коло. Хазяїнові лист повертається в переверненому вигляді. Позитивний зворотний зв'язок, можливість вираження позитивних емоцій. | Досвід одержання й вираження позитивного зворотного зв'язка. Можливість вираження позитивних емоцій стосовно один одного. |
| 10 | Завершення. | Завершальний обмін враженнями. Вправа «Ритм». | Підбиття підсумків. |

Вправа «Ритм». Умови проведення: виконувати необхідно в парі з іншою людиною.

Два спортсмени встають один навпроти іншого й домовляються про свої ролі: один – ведучий, другий – «дзеркало». Руки учасників підняті на рівень грудей і повернені долонями назустріч один одному. Ведучий починає робити хаотичні рухи руками, а «дзеркало» намагається відбити їх у тому ж ритмі. Ті, хто виконує вправу, кілька разів міняються ролями.

Психологічний зміст вправи полягає в тому, щоб відчувати внутрішній ритм іншої людини і як можна повніше відбити його. При цьому корисно подумати про те, що кожна людина – індивідуальність, що володіє унікальним психологічним ритмом, і, щоб правильно зрозуміти людину, необхідно насамперед відчувати її внутрішній ритм (енергетику, темперамент, спрямованість, динаміку, внутрішню експресію).

Правильне виконання всіх зазначених вправ сприяє підвищенню рівня самооцінки у спортсменів, здатності до комунікації, упевненості в собі,

вільному вираженню емоцій, розкріпаченню й збільшенню концентрації уваги та швидкості реакцій.

Після закінчення корекційної роботи для визначення ефективності психологічного впливу була проведена повторна діагностика.

4.3. Вплив основної програми на рівень самооцінки хокеїстів високого класу

Повторне тестування хокеїстів, яке було проведене перед початком змагального періоду підготовки, дозволило оцінити ступінь впливу спеціалізованих впливів, спрямованих на підвищення самооцінки спортсменів.

Дослідження самооцінки здійснювалося за тими ж шкалами і показниками, які були використані при первинному тестуванні спортсменів, а саме: група показників, що відбивають фізичні якості та здоров'я, показники, що характеризують техніко-тактичну майстерність, а також блок показників, спрямованих на самооцінку психологічної підготовленості.

При цьому визначалися відмінності між основною і контрольною групами як за окремими показниками (19 шкал), так груп в цілому окремо.

На рисунку 4.5 показані відмінності між хокеїстами контрольної й основної груп до й після проведеного експерименту, спрямованого на підвищення самооцінки, де можна наочно бачити, що за двома блокам показників (самооцінка фізичних якостей та здоров'я і психологічної підготовленості) спортсмени основної групи мали вірогідно більш високі результати в балах ($p < 0,05$). Так, рівень самооцінки фізичних здатностей і здоров'я в основній групі після спеціалізованих впливів дорівнював $85,62 \pm 3,3$ бала (до експерименту $74,58 \pm 3,24$), а самооцінки психологічної підготовленості – $81,25 \pm 4,04$ бала (до експерименту $73,12 \pm 5,84$).

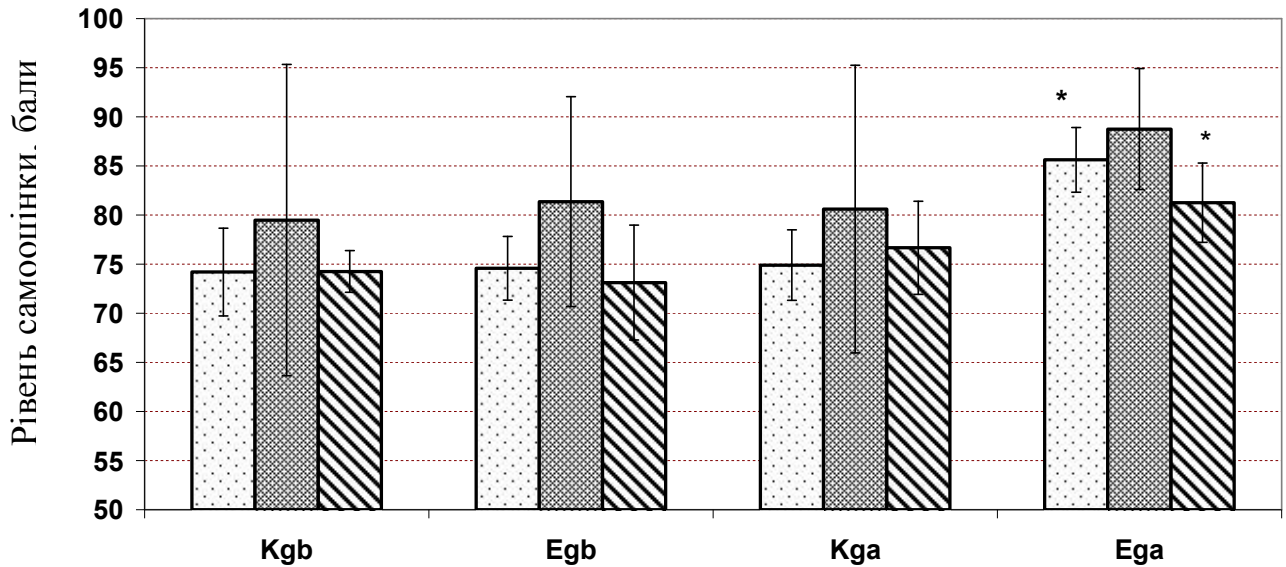


Рис. 4.5. Рівень самооцінки хокеїстів контрольної й основної груп до та після проведеного експерименту:

* - відмінності статистично достовірні, $p < 0,05$; Kgb – контрольна група до експерименту; Kga – контрольна група після експерименту; Egb – основна група до експерименту; Ega – основна група після експерименту;

□ - самооцінка фізичних здібностей;

▣ - самооцінка техніко-тактичної майстерності;

▨ - самооцінка психологічної підготовленості

Спостерігається також позитивна динаміка щодо збільшення самооцінки техніко-тактичної підготовленості спортсменів в основній групі. Однак, на відміну від інших блоків показників, виявлені відмінності не мали статистично достовірного характеру.

За допомогою даних, представлених на рисунку 4.5 також порівняно рівень прояву самооцінки хокеїстів контрольної групи при первинному й повторному тестуванні. Так, можна бачити, що за всіма трьома досліджуваними блоками показників результати в контрольній групі фактично не змінилися. При цьому необхідно зазначити, що все-таки й у контрольній групі спостерігалася незначна зміна у бік збільшення досліджуваних показників, однак ці відмінності були суттєво меншими порівняно з результатами основної групи, а також не були статистично достовірними. Отримані нами дані за повторним тестуванням хокеїстів

контрольної й основної груп дозволяють констатувати позитивний вплив розробленої програми на підвищення самооцінки спортсменів.

Рисунок 4.6 свідчить, що рівень загальної самооцінки хокеїстів основної групи вірогідно ($p < 0,05$) був вищим за результати контрольної групи, а також власних даних, отриманих при первинному тестуванні (до впровадження у процес підготовки розробленої нами програми).

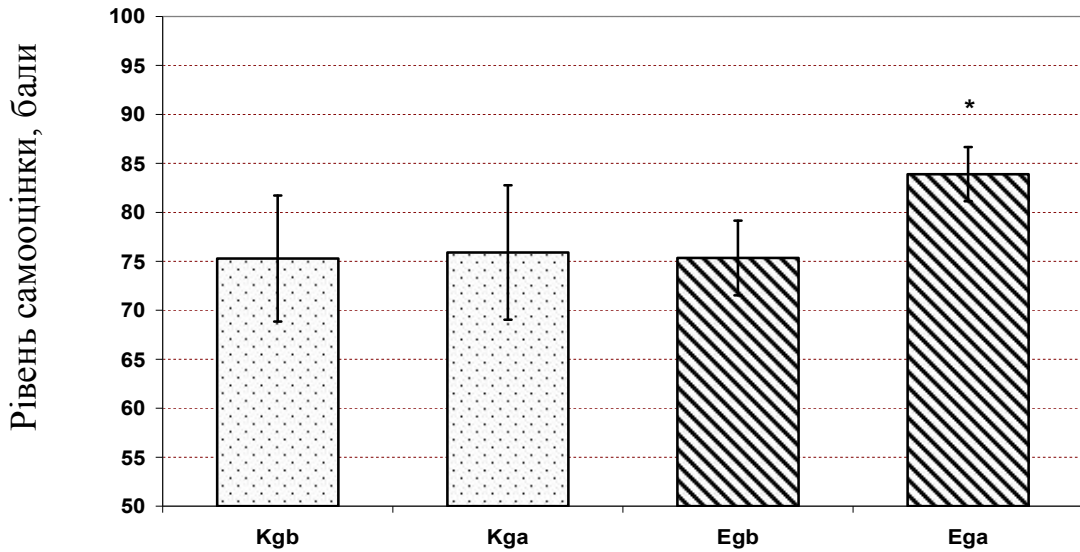


Рис. 4.6. Загальний рівень самооцінки хокеїстів контрольної й основної груп до й після застосування програми: * – відмінності статистично достовірні, $p < 0,05$; Kgb – контрольна група до експерименту; Kga – контрольна група після експерименту; Egb – основна група до експерименту; Ega – основна група після експерименту

Так, на початок експерименту рівень загальної самооцінки хокеїстів контрольної групи дорівнював $75,28 \pm 5,46$ бала, а при повторному дослідженні – $75,90 \pm 3,80$ балів. Для спортсменів основної групи на початку досліджень був зафіксований рівень загальної самооцінки $75,34 \pm 6,86$ бала, після застосування програми впливів – $83,90 \pm 2,76$ бала (відмінності статично достовірні $p < 0,05$).

До проведення експерименту виявлений рівень загальної самооцінки був на середньому рівні у обох груп, що брали участь у проведеному експерименті. Після впровадження програми спеціалізованих впливів у

спортсменів основної групи вже спостерігався високий рівень самооцінки. У Таблиця 4.1 дає змогу отримати більш детальну інформацію про зміни в рівні самооцінки за окремими досліджуваними шкалами. Кількісні дані в представленій таблиці наведені на момент початку експерименту й після його завершення.

Аналізуючи дані таблиці 4.1, можна зазначити, що в контрольній групі не було зафіксовано достовірної зміни даних за показниками, які вивчалися. В основній групі із двадцяти шкал, за якими проводилося вивчення самооцінки хокеїстів, достовірні зміни ($p < 0,05$) спостерігалися в 13 із них.

Практично не змінилися в основній групі середні дані самооцінки техніки катання й точності кидків, тому що на початок експерименту хокеїсти мали завищений рівень за цими показниками.

Отримані результати дозволяють стверджувати, що ключове завдання нашого дослідження (підвищення самооцінки спортсменів) було реалізоване. Запропонована програма показала свою ефективність, самооцінка хокеїстів була підвищена. Однак, безумовно, найважливішою умовою підтвердження висунутої гіпотези було вивчення впливу підвищення рівня самооцінки спортсменів на подальшу ефективність їх змагальної діяльності. Інакше кажучи, наскільки подібне підвищення самооцінки позитивно позначається на виступі спортсменів у матчах чемпіонату.

Важливим також було вивчення впливу розробленої програми з корекції самооцінки на рівень стресостійкості спортсменів і їх мотиваційно-вольову сферу. Фахівці указують на той факт, що підвищення самооцінки може позитивним чином впливати на рівень тривожності та стресу, на мотивацію до успіху, а також інші значущі психологічні якості й властивості особистості. Для визначення впливу розробленої програми на ці якості й властивості були проведені додаткові обстеження.

Таблиця 4.1

Відмінності рівня самооцінки хокеїстів контрольної й основної групи за окремими шкалами до та після застосування авторської програми

№	Досліджуваний показник самооцінки	Контрольна група (n=8)					Основна група (n=8)				
		До експерименту		Після експерименту		p<0,05	До експерименту		Після експерименту		p<0,05
		$\bar{\delta}$	σ	$\bar{\delta}$	σ		$\bar{\delta}$	σ	$\bar{\delta}$	σ	
1	Силові здатності	77,50	11,33	78,75	9,54	-	75,0	12,15	86,87	4,09	p<0,05
2	Витривалість	74,37	11,16	73,75	10,93	-	73,13	13,35	86,25	4,14	p<0,05
3	Швидкість	76,85	10,32	75,0	9,63	-	71,25	17,68	87,50	4,12	p<0,05
4	Координація	75,0	6,54	76,87	7,52	-	80,63	12,66	84,37	4,19	-
5	Гнучкість	68,12	7,98	71,25	7,44	-	75,63	8,63	86,25	4,23	p<0,05
6	Фізичний стан	68,12	7,98	70,0	7,07	-	75,63	8,63	86,25	4,18	p<0,05
7	Здоров'я	78,12	10,99	79,37	9,79	-	71,25	7,91	81,87	2,81	p<0,05
	<i>У середньому у групі</i>	<i>74,19</i>	<i>4,45</i>	<i>74,89</i>	<i>3,59</i>	-	<i>74,58</i>	<i>3,24</i>	<i>85,62</i>	<i>3,30</i>	<i>p<0,05</i>
8	Техніка катання	98,75	2,31	99,37	1,76	-	94,38	7,29	94,37	4,25	-
9	Точність кидка	74,35	22,10	75,0	22,03	-	85,63	10,95	89,37	3,38	-
10	Здібності (майстерність)	70,0	9,63	73,12	8,42	-	73,13	7,53	82,50	2,92	p<0,05
	<i>У середньому у групі</i>	<i>79,48</i>	<i>15,84</i>	<i>80,59</i>	<i>14,64</i>	-	<i>81,36</i>	<i>10,68</i>	<i>88,75</i>	<i>6,16</i>	-
11	Самовладання	75,0	13,09	73,75	10,60	-	71,25	11,57	80,65	2,95	p<0,05
12	Концентрація уваги	75,62	12,37	76,25	12,17	-	70,0	10,69	79,37	3,02	p<0,05
13	Швидкість реакції	72,50	5,97	72,5	8,86	-	71,88	11,32	81,87	3,01	p<0,05
14	Розвинена пам'ять	71,85	8,83	72,5	9,63	-	70,63	10,16	81,25	3,13	p<0,05
15	Антиципація	74,37	9,03	75,0	13,09	-	65,63	9,04	79,37	3,24	p<0,05
16	Стресостійкість	75,62	12,37	76,25	10,93	-	69,38	19,72	76,25	3,20	-
17	Упевненість	75,62	13,74	74,0	13,09	-	81,88	12,52	84,37	2,39	-
18	Варіативність мислення	76,85	13,07	76,80	13,07	-	69,38	12,66	80,62	2,52	p<0,05
19	Оптимізм	70,0	11,64	73,12	8,42	-	78,13	13,08	85,0	2,40	-
20	Цілеспрямованість	75,0	11,95	74,37	9,03	-	83,13	11,0	83,75	2,56	-
	<i>У середньому у групі</i>	<i>74,25</i>	<i>2,12</i>	<i>76,66</i>	<i>4,74</i>	-	<i>73,12</i>	<i>5,84</i>	<i>81,25</i>	<i>4,04</i>	<i>p<0,05</i>

4.4. Аналіз впливу основної програми на рівень стресостійкості й мотивацію хокеїстів

Таким чином, проведені експериментальні дослідження дозволили визначити вплив запропонованої програми з корекції самооцінки хокеїстів на їх стресостійкість і мотиваційно-вольову сферу.

У зв'язку із цим на підставі отриманих нами даних можна констатувати, що запропоновані в ході досліджень психологічні впливи позитивним чином позначилися на рівні ситуативної тривожності (рис. 4.7).

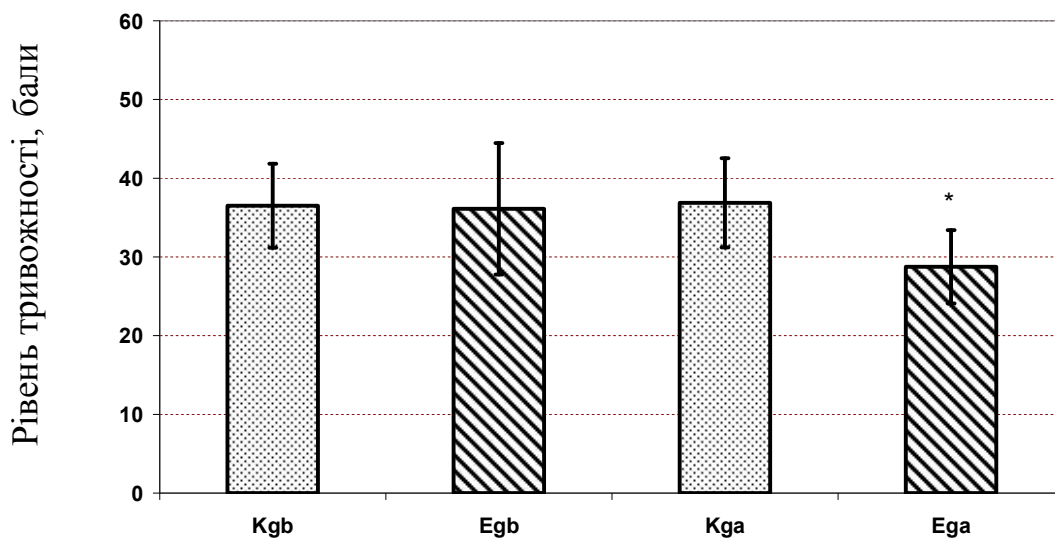


Рис. 4.7. Рівень ситуативної тривожності хокеїстів контрольної й основної груп до і після застосування програми:

* – відмінності статистично достовірні, $p < 0,05$; Kgb – контрольна група до експерименту; Kga – контрольна група після експерименту; Egb – основна група до експерименту; Ega – основна група після експерименту

Спортсмени основної групи при повторному тестуванні мали вірогідно ($p < 0,05$) більш низький рівень ситуативної тривожності, ніж до експерименту, а також порівняно з хокеїстами контрольної групи (36,12±8,25 бала до експерименту й 28,75±4,65 бала після проведення експерименту).

Серед спортсменів контрольної групи дані за рівнем ситуативної тривожності при первинному й повторному тестуванні практично не змінилися ($36,50 \pm 5,34$ і $36,87 \pm 5,66$ бала відповідно).

Також можна відзначити, що при повторному тестуванні в основній групі спостерігається зниження й особистісної тривожності до 34,75 балів (рис. 4.8). Отримані дані підтверджують наявну думку фахівців про взаємозв'язок двох станів тривожності, а також результати наших досліджень. У попередньому розділі 3 при первинному тестуванні був виявлений високий кореляційний взаємозв'язок між рівнем ситуативної й особистісної тривожності хокеїстів ($r=0,820$).

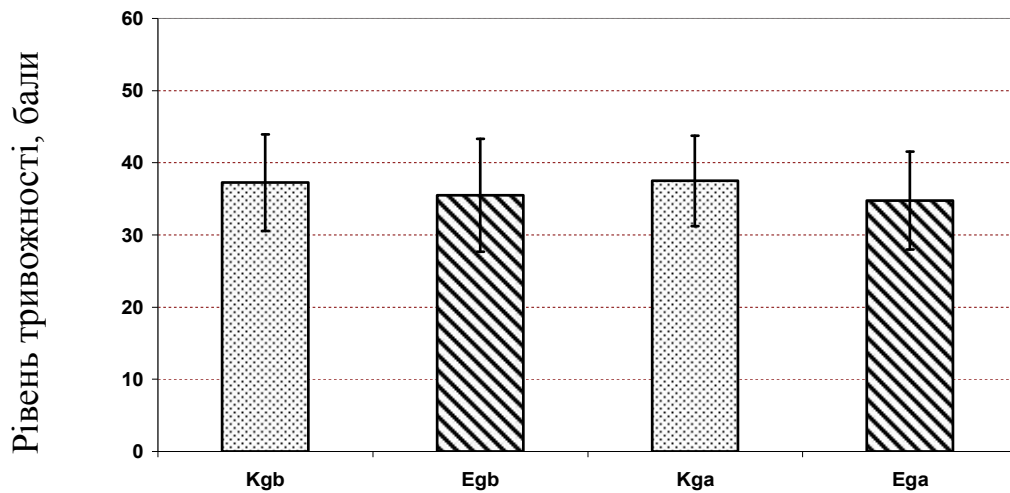


Рис. 4.8. Рівень особистісної тривожності хокеїстів контрольної й основної груп до та після застосування програми

* – відмінності статистично достовірні, $p < 0,05$; Kgb – контрольна група до експерименту; Kga – контрольна група після експерименту; Egb – основна група до експерименту; Ega – основна група після експерименту

Отримані результати, цілком ймовірно, можна пояснити тим, що ситуативна тривожність є більш лабільною властивістю темпераменту спортсмена й швидше піддається корекції при цілеспрямованому впливі.

Різницю у прирості отриманих змін можливо пояснити тим фактом, що один з видів тривожності має більш лабільну, а інший більш константну природу.

Оптимальний рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності є важливою властивістю особистості хокеїстів високого класу. На сьогодні в сучасному хокеї змагальна діяльність має високу напруженість і непередбачуваність, хокеїстам необхідно приймати ризиковані рішення, уміти бути зібраним і спокійним у найбільш складних відрізках матчу. Висока стресостійкість спортсмена, безумовно, може бути важливою передумовою для більш ефективної поведінки в боротьбі із суперником.

Запропонована спеціалізована програма у наших дослідженнях вплинула на корекцію ситуативної й особистісної тривожності спортсменів (однак, як зазначалося, статистично достовірний характер зміни мали місце лише для ситуативної тривожності).

Наступним показником, який аналізувався в наших дослідженнях, був рівень стресу спортсменів. Ми зіставили результати первинного й повторного тестування контрольної й основної групи для того, щоб оцінити ступінь впливу запропонованої програми з корекції самооцінки на зміну цього значущого показника особистості.

Результати цього дослідження наочно можна бачити на рисунку 4.9.

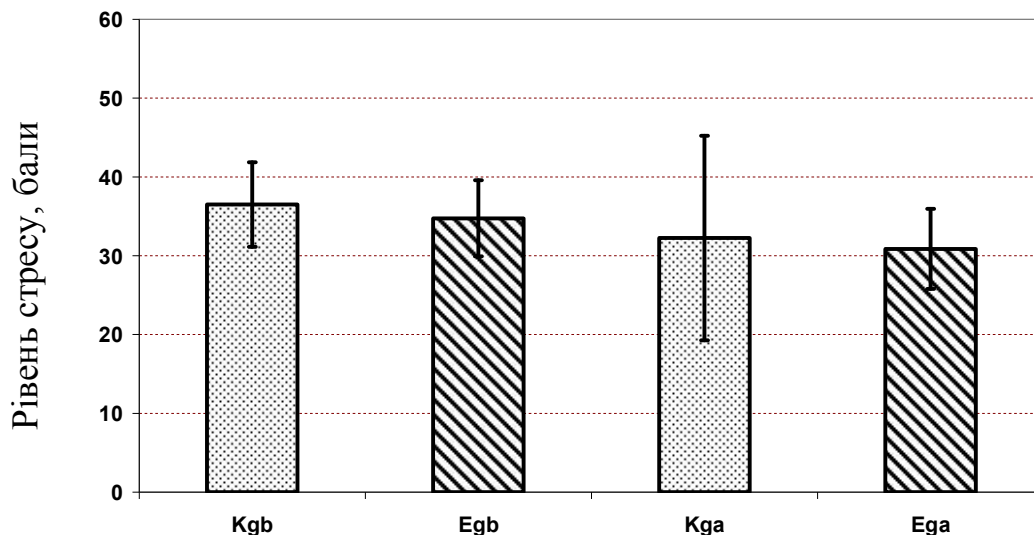


Рис. 4.9. Рівень стресу хокеїстів контрольної й основної груп до та після застосування програми:

* – відмінності статистично достовірні, $p < 0,05$; Kgb – контрольна група до експерименту; Kga – контрольна група після експерименту; Egb – основна група до експерименту; Ega – основна група після експерименту

Отримані дані показали, що як у контрольній, так і в основній групі спостерігається зниження рівня стресу при повторному тестуванні (у контрольній групі при первинному тестуванні $36,50 \pm 5,37$ бала, при повторному – $32,25 \pm 12,98$ бала, в основній групі – $34,75 \pm 4,83$ і $30,87 \pm 5,08$ бала відповідно).

Для спортсменів основної групи ці зміни є більш вираженими. У той же час відзначаємо, що як для спортсменів контрольної, так і для спортсменів основної групи отримані дані не мали статистично достовірного характеру.

Також нами був проаналізований вплив спеціалізованої програми на самооцінку хокеїстами рівня власної тривоги (рис. 4.10). Отримані в наших дослідженнях дані не дозволяють стверджувати, що запропонована програма має позитивний вплив на зміну самооцінки тривоги.

На рисунку 4.10 можна бачити, що результати тестування самооцінки тривоги хокеїстів практично не змінилися при первинному й повторному тестуванні для спортсменів контрольної та основної груп.

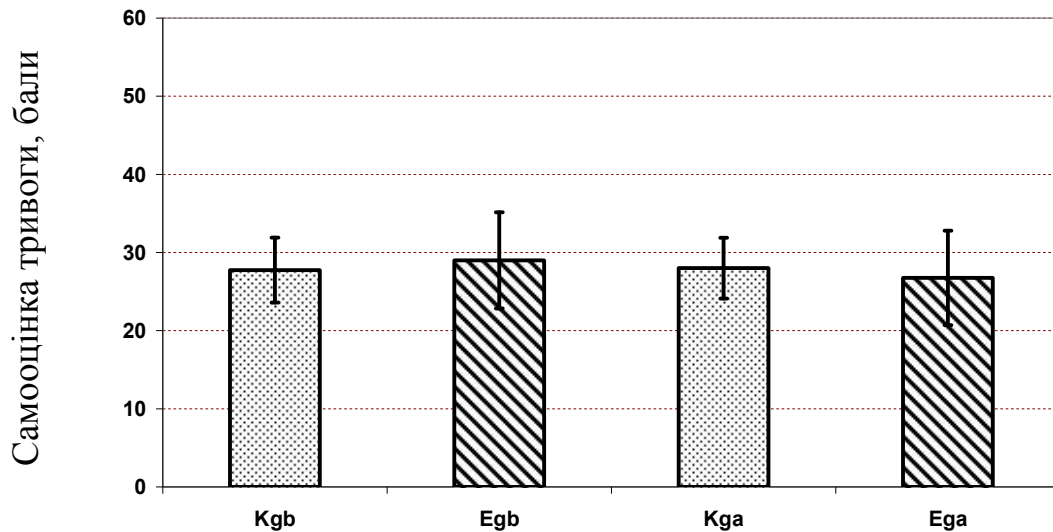


Рис. 4.10. Самооцінка тривоги хокеїстами контрольної та основної груп до й після застосування програми

* – відмінності статистично достовірні, $p < 0,05$; Kgb – контрольна група до експерименту; Kga – контрольна група після експерименту; Egb – основна група до експерименту; Ega – основна група після експерименту

Незначне зниження самооцінки тривоги в основній групі при повторному тестуванні ($29,0 \pm 6,16$ бала проти $26,75 \pm 6,04$ бала) не мало статистично достовірного характеру.

Цікавим, на наш погляд, стало вивчення впливу розробленої й апробованої програми на схильність до ризику хокеїстів високого класу. Про виняткову значущість цієї якості особистості під час ігрової діяльності в хокеї немає необхідності додатково нагадувати.

Ми зіставили отримані дані хокеїстів контрольної й основної групи при первинному й повторному тестуванні і одержали наступні результати (рис. 4.11).

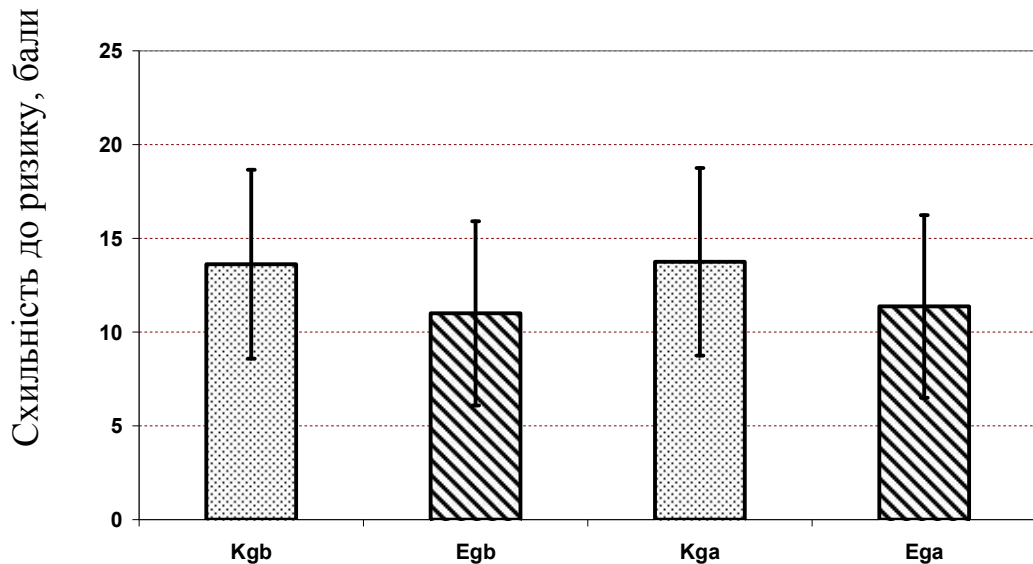


Рис. 4.11. Схильність до ризику у хокеїстів контрольної й основної груп до та після застосування програми:

* – відмінності статистично достовірні, $p < 0,05$; Kgb – контрольна група до експерименту; Kga – контрольна група після експерименту; Egb – основна група до експерименту; Ega – основна група після експерименту

При повторному тестуванні як у контрольній, так і в основній групі спостерігалися незначні зміни у бік поліпшення досліджуваного показника. У контрольній групі при первинному тестуванні схильність до ризику становила $13,62 \pm 5,04$ бала, при повторному тестуванні – $13,75 \pm 5,0$ бала, в

основній групі ці показники дорівнювали $11,0 \pm 4,91$ і $11,37 \pm 4,87$ бала відповідно.

Результати первинного й повторного тестування спортсменів були статистично не достовірними. Отже у нашому дослідженні ми не можемо стверджувати про позитивний вплив запропонованої спеціалізованої програми на підвищення цієї значущої якості особистості спортсменів.

А от результати, отримані при зіставленні даних первинного й повторного тестування за показником мотивації до успіху, дозволяють говорити про позитивний вплив спеціалізованих психологічних впливів на рівень цього показника (рис.4.12).

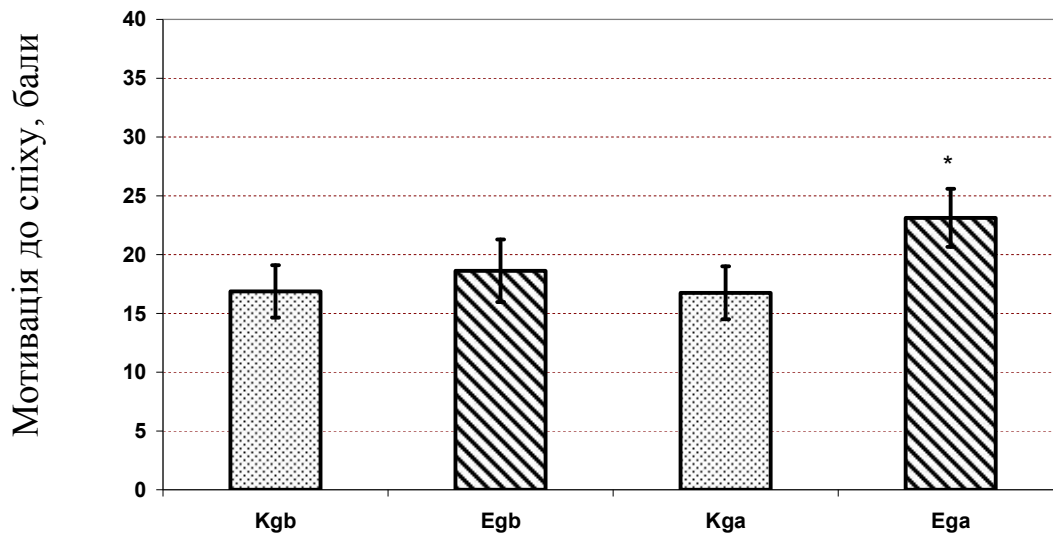


Рис. 4.12. Мотивація до успіху у хокеїстів контрольної й основної груп до та після застосування програми:

* – відмінності статистично достовірні, $p < 0,05$; Kgb – контрольна група до експерименту; Kga – контрольна група після експерименту; Egb – основна група до експерименту; Ega – основна група після експерименту

Спортсмени основної групи мали вірогідно ($p < 0,05$) більш високий рівень мотивації до успіху при повторному тестуванні, ніж при первинному, який був показаний до впровадження програми у процес підготовки ($18,62 \pm 2,66$ бала при первинному й $23,12 \pm 2,47$ бала при повторному тестуванні).

Так, можна констатувати, що підвищення рівня самооцінки хокеїстів впливає на підвищення їх мотивації до успіху, забезпечує націленість на досягнення більш високих спортивних результатів. Подібне прагнення може впливати на підвищення ефективності змагальної діяльності й навчально-тренувального процесу. Дане припущення буде досліджено в наступних розділах дисертаційної роботи.

Ще один показник, який був нами вивчений, визначав схильність спортсменів до уникнення невдач (рис.4.13).

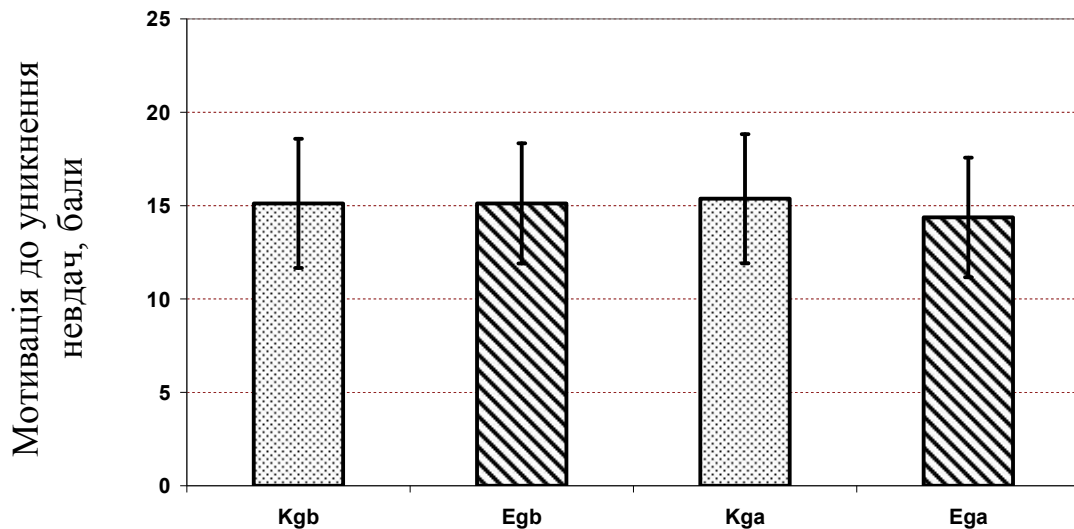


Рис. 4.13. Мотивація схильності до уникнення невдач у хокеїстів контрольної й основної груп до та після застосування програми:

* – відмінності статистично достовірні, $p < 0,05$; Kgb – контрольна група до експерименту; Kga – контрольна група після експерименту; Egb – основна група до експерименту; Ega – основна група після експерименту

Аналізуючи дані, представлені на рисунку 4.13, відзначаємо незначне (статистично не достовірне) зниження показника мотивації до уникнення невдач у хокеїстів основної групи (при первинному тестуванні 15,12±3,22 бала, при повторному 14,37±3,20 бала). Отже отримані результати досліджень не дозволяють стверджувати про позитивний вплив спеціалізованої програми на показник мотивації хокеїстів до уникнення невдач.

У зв'язку із цим необхідно констатувати, що отримані нами при первинному тестуванні дані кореляційного аналізу, представлені в третьому розділі (табл.3.9), також не виявили взаємозв'язку між двома показниками, що характеризують мотивацію до успіху й уникнення невдач ($r=0,199$).

4.5. Оцінка ефективності змагальної діяльності хокеїстів високого класу з урахуванням впливу спеціалізованої програми психологічного впливу

У попередньому, третьому розділі, були представлені дані змагальної діяльності хокеїстів за результатами регулярної першості Відкритого чемпіонату Білорусі (ВЧБ) у сезоні 2012-2013 рр. Важливим завданням даного дослідження було встановлення того, яким чином підвищена у результаті спеціалізованих впливів самооцінка та стресостійкість хокеїстів високого класу позначається на особливостях їх змагальної діяльності.

З метою об'єктивного зіставлення результатів змагальної діяльності хокеїстів, які взяли участь в експерименті, нами був проведений аналіз їх змагальної діяльності в матчах регулярної першості ВЧБ сезону 2013-2014 рр. На наш погляд, необхідною умовою подібного порівняння стали результати виступу за підсумками всього сезону, а не серії окремих матчів.

Аналіз проводився за тими ж техніко-тактичним діям та ігровим показникам, які були вивчені в попередньому розділі і які були рекомендовані фахівцями як найбільш інформативні (кидки, передачі, очки тощо).

Однак, на відміну від попереднього розділу, ми не стали докладно зупинятися на специфіці реалізації окремих техніко-тактичних дій кожним конкретним хокеїстом, який брав участь у дослідженнях, а обмежилися лише представленням середніх результатів відхилення від модельних величин. При цьому враховувалася ігрова спеціалізація хокеїстів і час, який вони проводили на майданчику. Дані в підрозділі представлені окремо для хокеїстів, які склали контрольну й основну групи.

Так на рисунку 4.14 можна спостерігати, що хокеїсти основної групи за результатами регулярної першості 2013-2014 рр. мали вірогідно більш високий рівень забитих шайб порівняно зі своїми ж даними попереднього сезону (2012-2013 рр.), а також даними спортсменів контрольної групи.

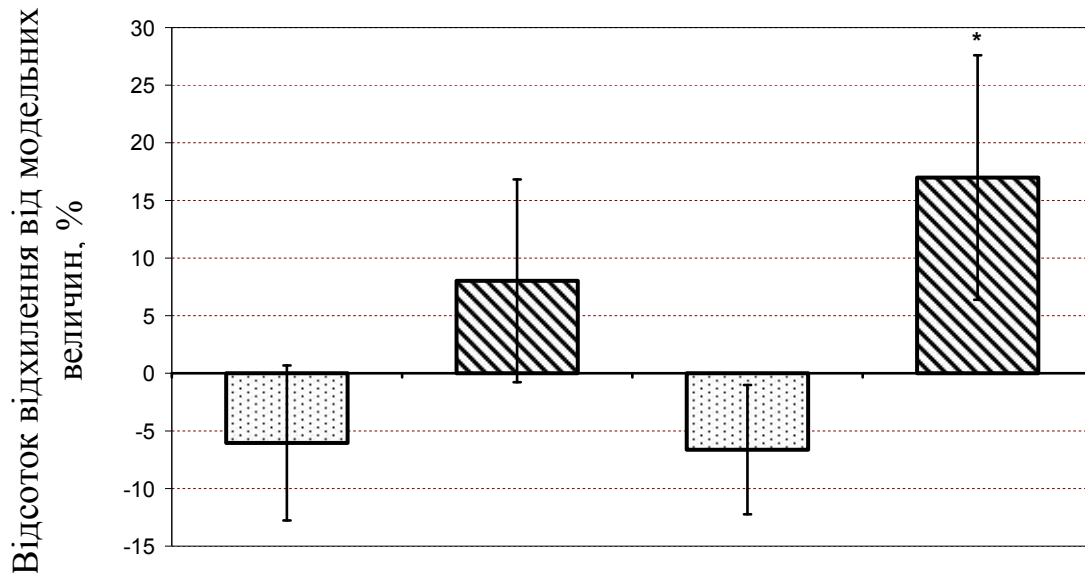


Рис. 4.14. Закинуті шайби хокеїстами контрольної й основної груп за результатами сезону попереднього (2012-2013 рр.) і подальшого експерименту (2013-2014 рр.), у відсотках від модельних величин
* – відмінності статистично достовірні, $p < 0,05$; Kgb – контрольна група до експерименту; Kga – контрольна група після експерименту; Egb – основна група до експерименту; Ega – основна група після експерименту

На рисунку 4.14 видно, що за результатами попереднього сезону, хокеїсти основної групи мали рівень забитих шайб, який перевищував середній модельний показник для висококваліфікованого хокеїста на 8,02 %. Аналіз даної техніко-тактичної дії за підсумками сезону 2013-2014 рр. показав достовірний ($p < 0,05$) приріст його реалізації спортсменами основної групи – 16,98 %, тобто фактично вдвічі збільшилася кількість забитих шайб у матчі. Результати хокеїстів контрольної групи за даним показником практично не змінилися.

Також можна констатувати підвищення показника результативних передач у спортсменів основної групи (рис.4.15).

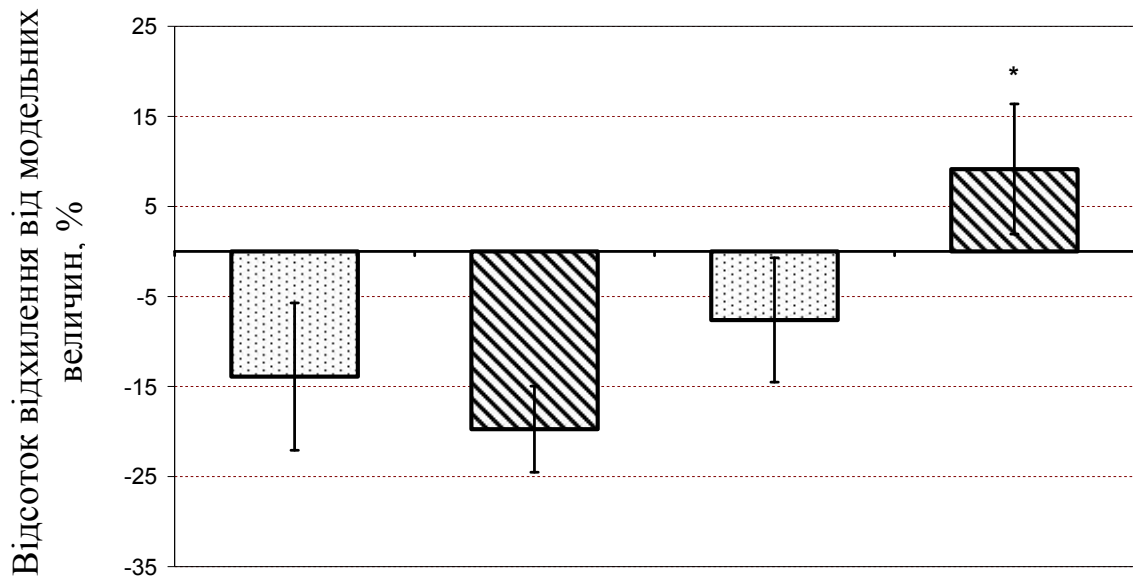


Рис. 4.15. Результативні передачі, виконані хокеїстами контрольної й основної груп за результатами сезону попереднього (2012-2013 рр.) і подальшого за експериментом (2013-2014 рр.), у відсотках від модельних величин:

* – відмінності статистично достовірні, $p < 0,05$; Kgb – контрольна група до експерименту; Kga – контрольна група після експерименту; Egb – основна група до експерименту; Ega – основна група після експерименту

До впровадження спеціалізованої програми показник виконаних результативних передач у матчі в основній групі мав негативне значення й був на 19,74 % нижчим, ніж середній модельний рівень для висококваліфікованого хокеїста. Аналіз даного показника у сезоні 2013-2014 рр. показав істотний приріст цієї техніко-тактичної дії для хокеїстів основної групи – 9,14 %. Виявлені зміни мали статистично достовірний характер ($p < 0,05$).

Дані представлені на рисунку 4.15 дають змогу побачити, що й у спортсменів контрольної групи спостерігається позитивна зміна за показником результативних передач (-13,9 % у попередньому й 7,61 % у подальшому за експериментом сезони), однак на відміну від основної групи відмінності тут були статистично не достовірними.

Окрім того були виявлені достовірні ($p < 0,05$) позитивні зміни у спортсменів основної групи також за показником набраних очок у матчі.

Установлені зміни є цілком пояснюваними, тому що цей показник визначається на підставі обчислення забитих хокеїстом шайб і виконаних результативних передач. Так, кількість набраних очок спортсменами основної групи за результатами, що передують експерименту сезону, склала 27,67 %, показник, який можна охарактеризувати, як нижчий за середній. Аналіз ігрового сезону, що відбувався після експерименту, показав значне збільшення набраних очок хокеїстами в матчі – 13,06 %.

Забиті шайби, результативні передачі й набрані очки є одними з найбільш значущих техніко-тактичних дій для хокеїста в матчі. Саме на підставі аналізу цих показників оцінюють ефективність гри спортсмена в атаці. Отримані нами дані дозволяють констатувати позитивний вплив запропонованої програми з корекції самооцінки на рівень реалізації активних атакуючих дій у матчі (рис.4.16).

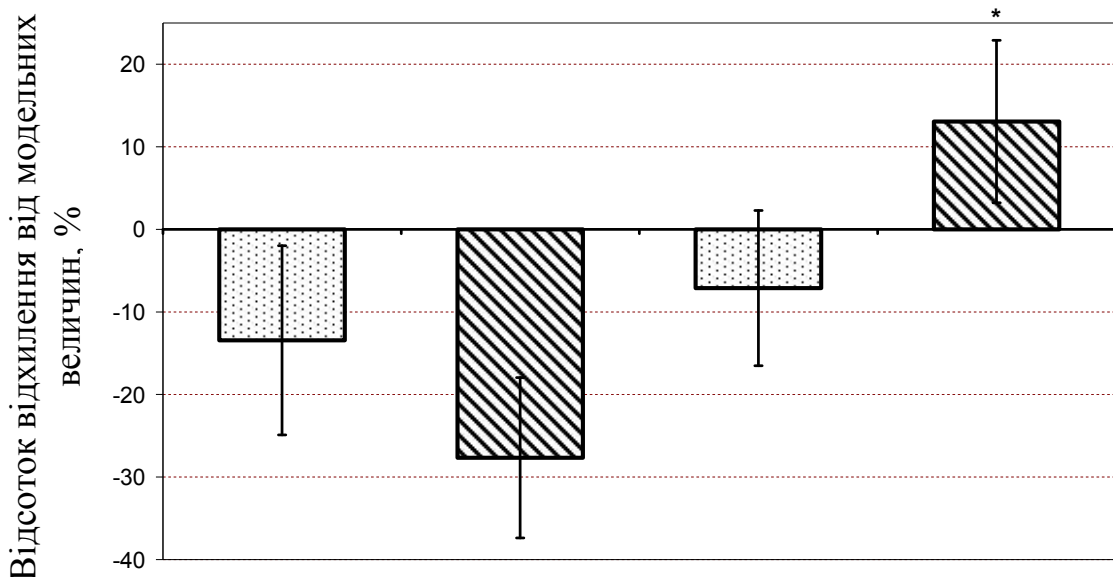


Рис. 4.16. Набрані очки хокеїстами контрольної й основної груп за результатами сезону попереднього (2012-2013 рр.) і подальшого експерименту (2013-2014 рр.) у відсотках від модельних величин:

* – відмінності статистично достовірні, $p < 0,05$; Kgb – контрольна група до експерименту; Kga – контрольна група після експерименту; Egb – основна група до експерименту; Ega – основна група після експерименту

Розглядаючи дані, представлені на рисунку 4.17, можна стверджувати, що підвищений рівень самооцінки хокеїстів основної групи позитивним чином позначився на кількості виконаних ними кидків у ворота у матчах.

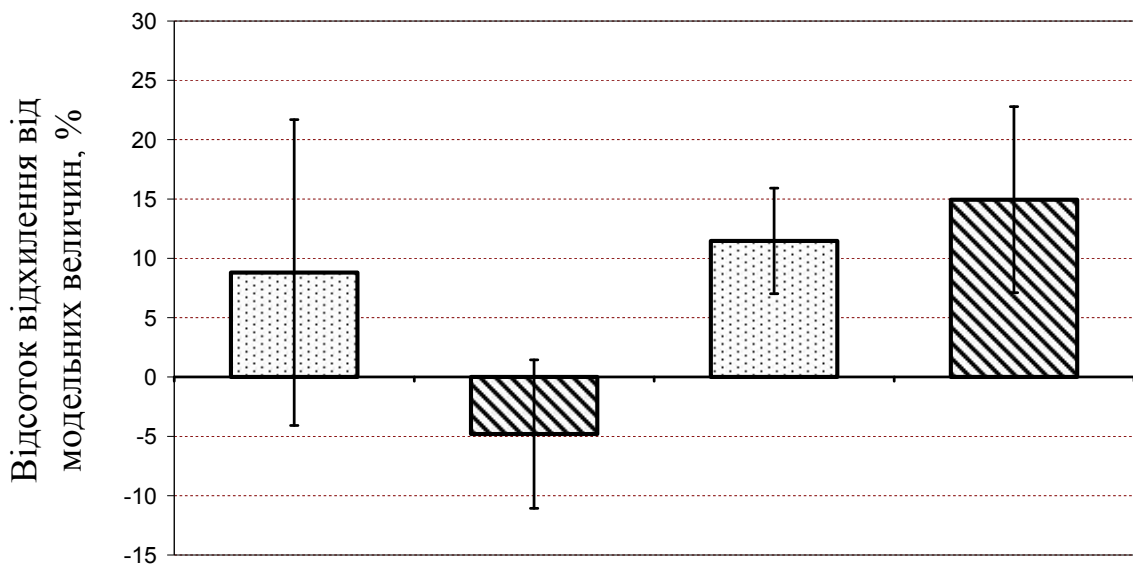


Рис. 4.17. Загальна кількість кидків у ворота хокеїстами контрольної й основної груп за результатами сезону попереднього (2012-2013 рр.) і подальшого за експериментом (2013-2014 рр.), у відсотках від модельних величин:

* – відмінності статистично достовірні, $p < 0,05$; Kgb – контрольна група до експерименту; Kga – контрольна група після експерименту; Egb – основна група до експерименту; Ega – основна група після експерименту

Якщо до застосування спеціалізованої програми кількість кидків у спортсменів основної групи була нижчою на 4,81 % від середньої норми, то після її застосування загальна кількість кидків у ворота у спортсменів перевищила середню норму на 14,94 %. Виявлені зміни мають статистично достовірний характер ($p < 0,05$).

Спортсмени стали частіше кидати шайбу у ворота, що, у свою чергу, призвело до збільшення забитих шайб (див. рис.4.14). Кількісний показник перетворився, таким чином, у якісний.

Зміни, які були виявлені за іншими техніко-тактичними діями й ігровим показниками, можна детально розглянути в представленій нижче таблиці 4.2, з якої випливає, що у спортсменів контрольної групи, на відміну від спортсменів основної групи, відмінності між аналізованими даними двох сезонів практично не спостерігаються. Достовірні відмінності в контрольній групі були виявлені лише за одним показником – набрані очки в матчі.

На рисунку 4.18 представлений сумарний показник модельного відхилення, який характеризував у цілому ефективність змагальної діяльності хокеїстів.

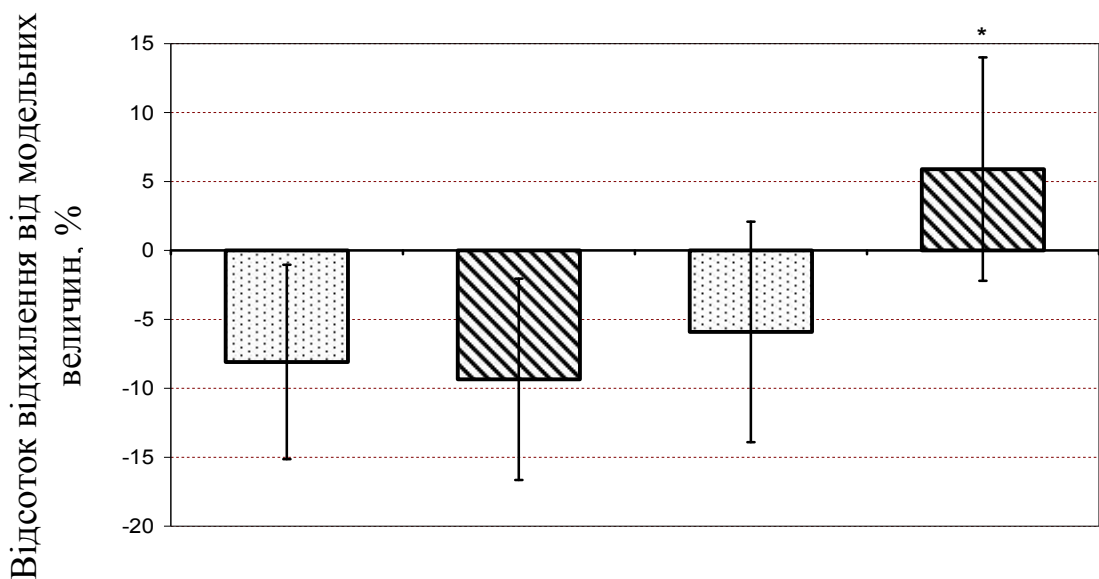


Рис. 4.18. Сумарний показник відхилення від модельного рівня хокеїстів контрольної й основної груп за результатами сезону попереднього (2012-2013 рр.) і подальшого за експериментом (2013-2014 рр.), у відсотках від модельних величин:

* – відмінності статистично достовірні, $p < 0,05$; Kgb – контрольна група до експерименту; Kga – контрольна група після експерименту; Egb – основна група до експерименту; Ega – основна група після експерименту

Як свідчить рисунок 4.18, сумарний показник модельного відхилення у спортсменів основної групи вірогідно ($p < 0,05$) був вищим, ніж у спортсменів контрольної групи. Маючи негативний баланс відсоткового відхилення від модельних величин до застосування програми (- 9,35 %), спортсмени основної групи, за даними наступного сезону, перевищили середній рівень для висококваліфікованих спортсменів на 5,9 %.

Таким чином, можна припустити, що запропонована програма з корекції самооцінки хокеїстів високого класу позитивним чином вплинула на поліпшення їх змагальної діяльності. Дані, які ми одержали у цьому дослідженні, дозволили підтвердити висунуту гіпотезу про вплив високої самооцінки й стресостійкості на ефективність змагальної діяльності спортсменів.

Таблиця 4.2

Відмінності ефективності змагальної діяльності хокеїстів контрольної й основної групи до й після застосування програми (за показником відхилення від модельних величин)

№	Досліджуваний показник техніко-тактичної діяльності	Контрольна група (n=8)					Основна група (n=8)				
		До експерименту		Після експерименту		p<0,05	До експерименту		Після експерименту		p<0,05
		$\bar{\delta}$	σ	$\bar{\delta}$	σ		$\bar{\delta}$	σ	$\bar{\delta}$	σ	
1	Забиті шайби, к-сть	-6,04	6,72	-6,62	5,61	-	8,02	8,80	16,98	10,6	p<0,05
2	Результативні передачі шайби, к-сть	-13,9	8,17	-7,61	6,90		-19,74	4,78	9,14	7,22	p<0,05
3	Набрані очки в матчі, у.о.	-13,44	11,46	-7,12	6,40	p<0,05	-27,67	9,71	13,06	9,83	p<0,05
4	Штрафні хвилини в матчі	-23,31	17,33	-17,57	10,65	-	-23,55	9,98	-17,0	11,8	-
5	Кидки у ворота суперника, кіл-сть	8,8	12,89	11,47	4,44	-	-4,81	6,26	14,94	7,84	p<0,05
6	Реалізація кидків у ворота, %	0,20	13,9	-5,1	6,1	-	3,88	3,67	15,41	9,76	-
7	Загальний підсумковий показник ефективності (відсоток відхилення від моделей), %	-8,09	7,05	-5,91	8,0	-	-9,35	7,3	5,9	8,1	p<0,05

Висновки до розділу 4

Організований у чотири самостійних етапи експеримент дозволив визначити вплив запропонованої спеціалізованої програми на корекцію самооцінки хокеїстів високого класу. Практична апробація програми в підготовчому періоді підготовки хокеїстів дозволила найбільш оптимально вписати в загальний процес підготовки й об'єктивно зіставити результати контрольної й основної груп за результатами виступу у двох ігрових сезонах.

Розроблена авторська програма з корекції самооцінки вміщує комплекс засобів, методів і методичних прийомів психологічного впливу на самооцінку спортсменів. Загальна тривалість реалізації програми впливів у нашому експерименті склала два тижні (14 окремих занять). Обраний алгоритм, тривалість і зміст програми підтвердили свою ефективність після закінчення досліджень.

Використання програми дозволило підвищити самооцінку хокеїстів основної групи. Вірогідно більш високий рівень самооцінки в хокеїстів основної групи при повторному тестуванні спостерігався за показниками самооцінки фізичних здібностей і здоров'я, психологічної підготовленості й загальної самооцінки; за блоком показників, що характеризують самооцінку техніко-тактичної підготовленості, достовірних відмінностей виявлено не було.

Отримані дані дозволяють стверджувати, що запропонована програма з корекції самооцінки позитивним чином позначається на рівні стресостійкості та мотивації спортсменів. Так, при повторному тестуванні у спортсменів основної групи був виявлений вірогідно нижчий рівень ситуативної тривожності й вищий рівень мотивації до успіху. За іншими досліджуваними показниками (особистісна тривожність, самооцінка тривоги, мотивація до уникнення невдач, схильність до ризику, рівень стресу) також спостерігалася позитивна динаміка, однак ці зміни не мали статистично достовірного характеру.

Аналіз змагальної діяльності хокеїстів у сезоні, який проходив за експериментом, дозволив установити підвищення ефективності гри хокеїстів основної групи. Зокрема, вірогідно покращилися такі техніко-тактичні дії, як забиті шайби, результативні передачі шайби, набрані очки, загальна кількість виконаних кидків у ворота, а також загальний (інтегральний) показник ефективності змагальної діяльності хокеїстів. Отримані результати, у свою чергу, свідчать про ефективність запропонованої програми впливів як на підвищення самооцінки і стресостійкості, так і на подальші підвищення ефективності змагальної діяльності в матчі.

Результати досліджень даного розділу відбиті в публікаціях автора 105,108,109,112.

РОЗДІЛ 5

АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕНЬ

Аналіз літературних джерел і опитування фахівців свідчить, що проблема психологічної підготовки спортсменів є однією з найбільш актуальних серед інших [141, 157].

Особливої значущості питання психологічної підготовки спортсменів здобувають на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, а також підтримки й збереження вищої спортивної майстерності (етапи, які входять до складу другої стадії мегаструктури багаторічної підготовки – реалізації й розвитку вищої спортивної майстерності) [138]. Причиною цього, на думку фахівців, є той факт, що на заключних етапах багаторічного вдосконалення спеціальна спортивна підготовка поступово втрачає свою пріоритетність, що пов'язане з досягненням спортсменами оптимальної форми й вичерпанням функціональних резервів організму. Чим вищий рівень кваліфікації спортсмена, тим складніше знаходити методи й засоби вдосконалення його можливостей.

На рівні вищої спортивної майстерності індивідуальні психологічні особливості гравців виявляються чіткіше, ніж на більш низьких рівнях, що, у свою чергу, знаходить підтвердження у дослідженнях багатьох фахівців [46, 152].

На сьогодні спостерігається неухильне підвищення рівня конкуренції на міжнародній спортивній арені у змаганнях з хокею із шайбою. Ця тенденція призводить до постійного підвищення як фізичних, так і психічних навантажень на спортсменів, що висуває особливі вимоги до пошуку нових технологій підготовки хокеїстів до змагань.

На даному етапі розвитку хокею фізична, технічна й тактична підготовленість найсильніших хокейних команд перебуває приблизно на однаковому рівні, тому результат спортивних протистоянь і визначається значною мірою саме психологічними факторами [37].

Змагальна діяльність у хокеї із шайбою супроводжується найвищим емоційно-психічним напруженням. Психофізіологічні особливості цього виду спорту детерміновані не тільки необхідністю швидкого аналізу ситуації й екстреної нервово-м'язової відповіді на неї, але також наявністю елемента небезпеки [34, 63].

Разом з тим серед багатьох властивостей і якостей особистості хокеїста, які стимулюють підвищення ефективності його змагальної діяльності і відіграють роль регулятора цієї діяльності, забезпечуючи тим самим кращу адаптацію до постійно мінливих ігрових умов, є самооцінка [89].

На думку Г.В. Лозової, адекватно висока самооцінка хокеїста впливає на розвиток його ціннісних орієнтацій [86]. У спортсмена, який має адекватно високу самооцінку, щонайкраще розкривається внутрішній потенціал, спостерігається врівноваженість різних особистісних проявів і оптимальний їх розвиток. Так, хокеїсти, які адекватно оцінюють себе, вмотивовані на досягнення успіху, мають високу емоційну стійкість, розвинені вольові якості, упевненість у собі, адекватний рівень домагань і високу самокритичність. Такі спортсмени найбільш успішні й стабільно показують високі результати в змаганнях.

Проведений у даному дослідженні аналіз наукової літератури й спортивної практики показав, що самооцінка як фактор впливу на спортивний результат хокеїста практично не вивчалася окремо, а розглядалася лише в контексті загальної психологічної підготовки.

На наш погляд, було важливим вивчення самооцінки хокеїстів протягом досить тривалого періоду часу і впливу на рівень самооцінки гравця не тільки результатів виступу в змаганнях, а також інших факторів. Відомо, що на сьогодні хокеїсти високого класу проводять у рамках змагального періоду підготовки, який може охоплювати період у сім-вісім місяців, близько 60-80 окремих матчів регулярної першості й ігор плей-офф чемпіонату.

Враховуючи умови змагальної діяльності в сучасному хокеї, керуючись при цьому думкою експертів і даними сучасної науково-методичної літератури, ми обрали комплекс показників, які використовувалися для вивчення самооцінки хокеїстів високого класу. Усі показники, які застосовувалися для вивчення самооцінки хокеїстів високого класу, умовно були структуровані й розділені на три відносно самостійні блоки, що характеризують важливі сторони підготовленості хокеїста: 1) фізична підготовленість і здоров'я; 2) техніко-тактична підготовленість; 3) психологічна підготовленість.

Отримані при цьому дані дозволили простежити як індивідуальну варіацію самооцінки за окремими складовими, так і визначити загальну самооцінку хокеїста, рівень його домагання й цільового відхилення від бажаного результату.

Для підтвердження висунутої гіпотези про впливи високого рівня самооцінки на ефективність змагальної діяльності в роботі було організоване й проведене дослідження.

Алгоритм проведення експериментальних досліджень вмщував чотири самостійних етапи. На першому етапі (на початку підготовчого періоду підготовки) організоване первинне тестування вихідного рівня самооцінки хокеїстів, а також рівня їх стресостійкості й мотиваційно-вольової сфери, сформовані основна й контрольна групи.

На другому етапі у процес підготовки хокеїстів була впроваджена спеціалізована програма, спрямована на корекцію рівня самооцінки. На третьому етапі підготовки було проведене повторне тестування та порівняння рівня самооцінки основної та контрольної групи після впровадження програми. Четвертий етап досліджень полягав в аналізі й вивченні динаміки ефективності змагальної діяльності хокеїстів, які брали участь у дослідженнях, за результатами виступу в ігрових сезонах попередніх і подальших за проведеним експериментом (сезон 2012-2013 і 2013-2014 рр. у Відкритого чемпіонату Білорусі (ВЧБ)).

Отримані дані рівня самооцінки хокеїстів високого класу **підтверджують** наявну думку фахівців [114, 166, 176] про необхідність відповідного актуального рівня самооцінки для успішної спортивної діяльності. Хокеїсти, які брали участь у наших дослідженнях, мали або середній, або високий рівень самооцінки. За результатами як первинного, так і повторного тестування не було виявлено жодного хокеїста, який би мав низький рівень самооцінки.

Крім того проведений кореляційний аналіз дозволив установити високий кореляційний взаємозв'язок між ефективністю змагальної діяльності спортсменів і рівнем їх загальної самооцінки ($r=0,739$). Також були встановлені взаємозв'язки між реалізацією окремих техніко-тактичних дій хокеїстів і рівнем самооцінки.

Так, можна зазначити наявність достовірних позитивних взаємозв'язків між самооцінкою точності виконуваних кидків і забитими шайбами в матчі ($r=0,693$), самооцінкою гнучкості й набраними в матчі очками ($r=0,713$), оцінкою точності кидків і реалізації кидків у ворота ($r=0,512$). Негативний взаємозв'язок спостерігається між самооцінкою варіативності мислення і штрафними хвилинами ($r=-0,538$), тобто чим вища самооцінка хокеїста, тим менше штрафних хвилин він отримує за порушення правил у процесі гри. Також простежується позитивний кореляційний взаємозв'язок між кількістю виконаних кидків у ворота і самооцінкою різних сторін підготовленості хокеїста ($r=0,864$; $0,791$; $0,701$).

Результати кореляційного аналізу дозволили також підтвердити дані Г.В. Лозової [87] про взаємозв'язок між рівнем самооцінки й станом стресу й тривожності. У свою чергу, аналіз структури психологічної підготовленості методом головних компонентів дозволив установити взаємозв'язок особистісної та ситуативної тривожності з рівнем емоційної стійкості хокеїстів. В отриманій сітці матриці показники особистісної та ситуативної тривожності, а також емоційної стійкості виділилися у відносно самостійний фактор з високим внеском зазначених змінних ($r=0,820$; $0,780$; $0,764$). Інакше

кажучи, отримані нами дані свідчать про те, що зі зростанням особистісної та ситуативної тривожності зростає й емоційна нестійкість спортсменів.

Результати досліджень **підтвердили** думку фахівців [44, 140] про значущість вольових якостей у змагальній діяльності хокеїстів високого класу. Проведене тестування дозволило виявити високий рівень схильності до ризику в обстежених спортсменів.

Отримані результати дозволили **доповнити** наявні дані [74, 127, 157] про необхідність відповідності типу темпераменту спортсменів для успішної змагальної діяльності як в ігрових командних видах спорту в цілому, так і в хокеї зокрема. Серед спортсменів, які брали участь в експерименті 43,7 % хокеїстів мали сангвінічний тип темпераменту, 31,25 % - холеричний, 18,75 – флегматичний і 6,25 – меланхолійний. Якщо умовно розділити спортсменів за шкалою інтроверсія-екстраверсія, то серед хокеїстів 74,95 % були саме екстравертами. Безумовно, висока емоційність гри в хокей, необхідність постійної взаємодії з партнерами по команді, вміння швидко переключатися в умовах гри, що постійно змінюються, вимагає від спортсмена прояву таких відповідних властивостей і якостей.

Абсолютно **новим** у роботі є науково обґрунтована й запропонована спеціалізована програма, спрямована на корекцію самооцінки спортсменів. Розроблена програма вміщує комплекс засобів, методів і методичних прийомів психологічного впливу на самооцінку спортсменів. Загальна тривалість реалізації програми впливів при організації експерименту склала два тижні.

Програма була використана в підготовчому періоді підготовки хокеїстів з кількох міркувань: 1) вплив на самооцінку хокеїстів здійснювався в період міжсезоння, що дозволяло найбільш об'єктивним чином зіставити результати виступу хокеїстів у змаганнях. Для зіставлення ефективності змагальної діяльності хокеїстів використовувалися сезони, які передували експерименту й відбувалися після нього. Застосування спеціалізованої програми, наприклад, у середині сезону, могло значно ускладнити оцінку

змагальної діяльності. На початку сезону деякі гравці досить часто не демонструють своєї кращої спортивної форми, відбувається процес «спрацьовування» в ігровий ритм сезону, а наприкінці ігрового сезону команди виступають у матчах плей-офф, які за своєю напруженістю й інтенсивністю боротьби є набагато складнішими двобоїв регулярної першості, що, у свою чергу, також може вплинути на зниження результатів виступу гравців. У випадку застосування програми в середині сезону важко було б визначити, що вплинуло на зміну ефективності змагальної діяльності – психологічні впливи з метою корекції самооцінки, або особливості виступу в рамках ігрового сезону; 2) підготовчий період, на наш погляд, був оптимальним для застосування програми ще й з огляду на те, що він дозволяв цілеспрямовано й систематично проводити заняття з корекції самооцінки. Команди перебували на тренувальних базах у повних складах, що створювало оптимальні умови для проведення роботи. У змагальному періоді, у якому частий виступ спортсменів у змаганнях поєднується з постійними перельотами, складніше було б послідовно реалізувати весь комплекс розроблених засобів і методів впливу.

Обраний алгоритм, тривалість і зміст програми підтвердили свою ефективність по закінченню експериментальних досліджень.

Так, у результаті повторного тестування, яке відбувалося після проведеного експерименту, ми одержали результати, які підтвердили ефективність запропонованих впливів. У спортсменів основної групи, показники самооцінки були вищими за результати контрольної групи, а також за власні дані, отримані при первинному тестуванні (до впровадження у процес підготовки розробленої програми).

Якщо на початок експерименту рівень загальної самооцінки хокеїстів основної групи дорівнював $75,34 \pm 6,86$ бала, то при повторному дослідженні – $83,90 \pm 2,76$ бала (відмінності статично достовірні $p < 0,05$). Для спортсменів контрольної групи на початку досліджень був зафіксований рівень загальної

самооцінки – $75,28 \pm 5,46$ бала, після застосування програми впливів – $75,90 \pm 3,80$ бала.

Також, необхідно зазначити, що серед показників, за якими вивчалася самооцінка хокеїстів високого класу (фізична підготовленість і здоров'я, техніко-тактична й психологічна підготовленість) достовірні зміни в основній групі не були зафіксовані за показниками, що характеризують техніко-тактичну підготовленість. Подібні результати можна пояснити тим, що в дослідженнях брали участь спортсмени високого класу, багато з яких є членами збірних команд своїх країн. Хокеїсти як основної, так і контрольної груп первісно мали дуже високий рівень самооцінки за тими показниками, які відбивають техніко-тактичну підготовленість, тому повторне тестування за ними і не виявило достовірних відмінностей.

Розроблена й запропонована в роботі програма була спрямована на підвищення самооцінки хокеїстів високого класу – це було головним завданням цього дослідження. Однак, на наш погляд, цікавим також стало вивчення впливу підвищеного рівня самооцінки на інші властивості і якості особистості спортсменів.

Серед психологічних властивостей і якостей особистості, які можуть змінюватися під впливом корекції самооцінки, експертами-фахівцями були запропоновані наступні: рівень стресу, ситуативна й особистісна тривожність спортсменів, самооцінка тривоги; мотивація до успіху; мотивація до уникнення невдач, схильність до ризику. Нами були досліджені всі зазначені показники. Із цією метою у хокеїстів був визначений рівень прояву досліджуваних показників до досліджень (первинне тестування) і після його проведення (повторне тестування).

Результати показали, що запропонована програма з корекції самооцінки позитивним чином позначається на рівні стресостійкості й мотивації спортсменів. Так, при повторному тестуванні у спортсменів основної групи було виявлено вірогідно більш низький рівень ситуативної тривожності ($36,12 \pm 8,25$ до експерименту й $28,75 \pm 4,65$ після проведення

експерименту) і більш високий рівень мотивації до успіху ($18,62 \pm 2,66$ при первинному й $23,12 \pm 2,47$ при повторному тестуванні) ($p < 0,05$). За іншими досліджуваними показниками (особистісна тривожність, самооцінка тривоги, мотивація до уникнення невдач, схильність до ризику, рівень стресу) також спостерігалася позитивна динаміка, однак ці зміни не мали статистично достовірного характеру.

Новим у роботі є також підхід, який був використаний з метою оцінки змагальної діяльності спортсменів. Необхідність розробки нового підходу до оцінювання змагальної діяльності була викликана тією обставиною, що наявні на сьогодні способи оцінювання не дозволяли одержати точні дані й підтвердити або спростувати вплив самооцінки на успішність виступу хокеїстів. На відміну від інших видів спорту, у хокеї підсумковий результат не дає змоги використовувати його для оцінювання ефективності змагальної діяльності конкретних гравців. Внесок окремих спортсменів у підсумковий виступ команди часто неможливо порівняти за своєю значущістю.

Проведений аналіз науково-методичної літератури показав, що на сьогодні для оцінювання змагальної діяльності в хокеї використовують або модельні характеристики реалізації техніко-тактичних дій у матчі, або інтегральні індекси й ігрові показники, які визначаються на підставі розрахунків позитивно й негативно виконаних дій у матчі. Проведені попередні дослідження показали, що обидва наявних варіанти оцінки не дозволяють розв'язати поставлене нами завдання. Одним з істотних недоліків модельних характеристик, які сьогодні пропонуються фахівцями, є те, що вони не враховують ігрового часу, який проводить хокеїст на льоду. Модельні характеристики, розроблені без урахування часу перебування гравця на майданчику, виявляються на практиці малоефективними. Для оцінки змагальної діяльності у цій роботі враховувався фактор проведеного на льоду ігрового часу.

Серйозним недоліком інтегральних критеріїв, які сьогодні пропонуються фахівцями, є той факт, що вони не беруть до уваги специфіку

ігрової спеціалізації спортсменів. Хокеїсти виконують на майданчику різні ігрові функції (воротаря, захисника, крайнього й центрального нападника). Якщо використовувалась спроба застосовувати для оцінки інтегральні критерії оцінки, то гравці нападницької ланки значно перевершували гравців захисту за підсумковим даними. Відбувалося це внаслідок того, що саме гравці нападу виконують більшу кількість активних атакуючих дій, які є підґрунтям інтегральний значень. У зв'язку з цим нами було прийняте рішення розробити спосіб оцінки змагальної діяльності, який дозволив би усунути наявні недоліки й максимально об'єктивно порівняти ефективність змагальної діяльності хокеїстів.

Для цього ми у своїх розрахунках спиралися на модельні характеристики техніко-тактичних дій, які були розраховані на хвилину ігрового часу для хокеїстів різного ігрового амплуа. При цьому середньостатистичний показник реалізації кожної техніко-тактичної дії був умовно прийнятий за нульовий діапазон, від якого розраховувався ступінь позитивного або негативного відхилення кожного конкретного гравця команди. Таким чином були отримані результати ефективності за окремими техніко-тактичними діями, а також визначався сумарний показник, який ми одержували на підставі обчислення середнього показника за всіма діями.

Слід підкреслити, що для гравців різного амплуа цей діапазон відрізнявся й відповідав специфіці їх ігрової діяльності. Такий підхід дозволив отримати дані, що дозволяють порівнювати хокеїстів між собою, незалежно від амплуа, часу перебування на майданчику тощо. Перед проведенням експерименту ми проаналізували ефективність змагальної діяльності хокеїстів у сезоні 2012-2013 рр. у матчах Відкритого чемпіонату Білорусі. Використовувалися середні дані, отримані на підставі аналізу більше ніж 50 матчів, проведених гравцями в сезоні. Після впровадження програми корекції аналогічним чином були проаналізовані дані подальшого сезону 2013-2014 рр.

Результати цих досліджень показали, що хокеїсти основної групи за результатами регулярної першості 2013-2014 рр. мали вірогідно більш високий рівень забитих шайб, результативних передач, набраних очок, кинутих у ворота шайб порівняно зі своїми ж даними попереднього сезону (2012-2013 рр.), а також даними спортсменів контрольної групи.

Також важливо зазначити, що сумарний показник модельного відхилення у спортсменів основної групи у результаті впровадження спеціалізованої програми з корекції самооцінки виявився вірогідно ($p < 0,05$) вищим, ніж у спортсменів контрольної групи. Маючи негативний баланс відсоткового відхилення від модельних величин до застосування програми (-9,35%), спортсмени основної групи, за даними наступного сезону, перевищили середній рівень для висококваліфікованих спортсменів на 5,9 %.

Отримані дані, на наш погляд, доцільно використовувати у практиці підготовки хокеїстів різної кваліфікації, що у свою чергу, дозволить поліпшити якість процесу підготовки й подальшого виступу в змаганнях.

Подальші наші дослідження будуть спрямовані на пошук засобів і методів корекції інших важливих психологічних властивостей і якостей особистості спортсменів. Розробка ряду («батареї») спеціалізованих програм з корекції різних складових психологічної підготовленості дозволить комплексно впливати на особистість спортсмена з урахуванням його індивідуальних особливостей, виду спорту та інших факторів.

Також досить цікавим, на наш погляд, є вивчення прояву властивостей і якостей особистості спортсменів у рамках усієї багаторічної кар'єри; визначення провідних факторів психологічної підготовленості в ігрових видах спорту, у цілому, і в хокеї зокрема, на різних етапах багаторічної підготовки.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

У результаті виконаної роботи можна рекомендувати:

1. Для підвищення ефективності змагальної діяльності хокеїстів необхідно розвивати в них здатності до реалістичної оцінки власних сил, фізичних якостей, потенційних можливостей і стану готовності до змагань. Формуванню адекватної самооцінки в спортсменів буде сприяти виконання спеціальних вправ, спрямованих на оцінювання якості реалізації техніко-тактичних елементів, опрацювання помилкових дій і оцінка співставлення сил між гравцями.

2. Оскільки основним напрямком корекції самооцінки хокеїстів є вироблення й розвиток почуття впевненості, яке дозволяє підтримувати стан психологічного комфорту й максимально реалізовувати фізичний потенціал, у систему психологічної підготовки спортсменів слід включити вправи, що ґрунтуються на елементах аутогенного тренування, що створюють спортсменові стан абсолютної віри в себе, почуття невразливості, фізичної досконалості, сили й успіху. Такі вправи можуть бути реалізовані у формі самонавіяння: «Я можу», «Я кращий», «Мої фізичні можливості безмежні» та ін. Максимальний ефект при виконанні даних вправ досягається перед початком змагань.

3. Високе емоційне напруження боротьби в хокеї, а також непередбачуваність і мінливість ігрових ситуацій обумовлюють необхідність оволодіння хокеїстом технікою регуляції передстартових емоційних станів, що базується на високій і адекватній самооцінці спортсменів високої кваліфікації. Елементами техніки регуляції передстартових станів, якими повинен володіти кожний хокеїст, є здатності до швидкої мобілізації або релаксації, зосередження уваги, високий рівень самоконтролю, уміння абстрагуватися від зовнішніх відволікаючих факторів, настроювання на гру з конкретним суперником та ін. Дані навички набуваються шляхом багаторазового й регулярного повторення самонастанов.

4. Важливою якістю, що відбиває і підкріплює високу самооцінку хокеїста, є стресостійкість. Найбільш характерно вона проявляється перед відповідальними змаганнями й після них, а також у ситуації поразок. Для висококваліфікованих хокеїстів стресостійкість – невід'ємний елемент особистості, що дозволяє витримувати максимальні фізичні та психічні навантаження. Формування даної якості містить елементи психологічного тренінгу, а саме: корекцію стану тривожності, розвиток навичок вільного спілкування з людьми (особливо з агресивно налаштованими), опрацювання страхів, підвищення впевненості, розвиток контролю над емоціями. Тренінгові заняття з формування у спортсменів стресостійкості бажано проводити в умовах тренувальних зборів, переважно у формі групових занять.

5. Нерозривний взаємозв'язок самооцінки хокеїста і його емоційного стану, а також специфіка змагальної діяльності в хокеї, що проявляється в сильному емоційному збудженні спортсмена, обумовлюють істотний вплив емоційного стану на результативність виступів у змаганнях. У зв'язку із цим хокеїсту слід підтримувати оптимальний рівень емоційного збудження, що дозволяє проявляти високу концентрацію уваги й швидкість реакції в комбінації з точним виконанням техніко-тактичних дій.

6. Корекцію самооцінки хокеїста доцільно здійснювати шляхом підвищення рівня мотивації до досягнення успіху. Залежно від результатів виступів у змаганнях рівень мотивації спортсмена може мінятися. На рівень мотивації можуть впливати й зовнішні фактори: умови контракту, місце проведення змагань, – однак високий рівень мотивації є непрямим показником високої самооцінки хокеїста й сприяє підвищенню результативності.

7. Одним з методів корекції самооцінки хокеїстів, що сприяють підвищенню ефективності змагальної діяльності, є робота з образами й уявленнями або ідеомоторне тренування. У зв'язку з цим хороші результати дає уявлення спортсменом певних ігрових ситуацій, уявне виконання

технічних елементів, усвідомлене керування фізичним станом, особливо підвищеним рівнем збудження, викликаним надмірними переживаннями. Хокеїстам, які мають схильність до тривоги, бажано уявляти себе в ситуації успіху, бачити себе в образі переможця й переживати цей стан емоційно.

Роботу з образами бажано проводити при підготовці до гри з конкретним суперником, що дозволяє виробити навички саморегуляції, певні реакції на дії суперника й адекватно оцінювати ступінь успішності виступів у змаганнях.

8. У процесі психологічної підготовки хокеїсту слід приділяти увагу розвитку цілеспрямованості, постановці чіткої схеми досягнення мети й раціональному розподілу сил для досягнення цієї мети. Вище вказані якості допомагають спортсмену підтримувати високий рівень самооцінки й максимально швидко реалізовувати свій потенціал.

9. Результативність виступів хокеїстів у змаганнях залежить від їх психологічного настрою й прояву індивідуальних особливостей. Тому спортсменам необхідно підтримувати й розвивати почуття, що сприяють виробленню впевненості, сили, успішності, спортивної агресії й високої самооцінки особистісних якостей. При цьому враховуються окремі особистісні характеристики спортсмена й проводиться зіставлення їх виразності в різних часових періодах, що дає можливість розробити план індивідуальної підготовки до змагань.

10. Стабільність спортивних результатів хокеїстів, що визначає успішність змагальної діяльності, залежить від рівня їх самоконтролю, що є підставою для його розвитку. Успішні хокеїсти демонструють стабільно високі результати, що підкріплюють їх самооцінку, і можуть довільно керувати своєю поведінкою й емоційним станом. Отже, у програму психологічної підготовки спортсменів потрібно включати вправи, спрямовані на вироблення вольових якостей і вміння контролювати себе.

11. Підтримка високого рівня самооцінки спортсмена вимагає від нього ретельного опрацювання й викорінювання внутрішніх комплексів і страхів.

Для цього потрібно провести відповідне тестування й на підставі отриманих результатів корекцію основних негативних характеристик. Як правило, така процедура складається з 6-7 занять по 1-1,5 години й проводиться в тренувальних умовах.

12. Невід'ємною частиною програми з корекції самооцінки хокеїстів є розробка індивідуальної моделі поведінки, яка вміщує ряд етапів: вироблення у спортсмена певних реакцій у складних ігрових ситуаціях, відпрацьовування навичок ефективної комунікації, абстрагування від негативних факторів під час гри, вироблення здатності до мобілізації в конкретний момент, а також здатності до психічної адаптації в умовах зміни годинного пояса, кліматичних умов, одержання травм тощо. Реалізація хокеїстом індивідуальної моделі поведінки забезпечить емоційно комфортні умови підготовки й пом'якшить негативні фактори під час виступів у змаганнях, зміцнить упевненість спортсмена у своїх силах, підвищить його мотивацію до досягнення мети й, як наслідок, самооцінку, що буде сприяти підвищенню ефективності змагальної діяльності.

ВИСНОВКИ

1. Загострення конкуренції на міжнародній спортивній арені в хокеї і постійне підвищення рівня спортивних результатів вимагає пошуку нових засобів і методів підготовки. Аналіз практичного досвіду й узагальнення літературних джерел та даних мережі Інтернет з питань психологічної підготовки в хокеї показав, що самооцінка, яка є значущим фактором самовдосконалення особистості та впливу на спортивний результат хокеїста, практично не вивчалася окремо, а розглядалася лише в контексті загальної психологічної підготовки. Дослідження впливу самооцінки на ефективність змагальної діяльності спортсменів високого класу й пошук раціональних засобів і методів її корекції є актуальним завданням процесу підготовки в хокеї.

2. Розроблена структура й визначені основні блоки для проведення аналізу самооцінки хокеїстів високого класу складаються з трьох відносно самостійних груп: 1) самооцінка фізичної підготовленості і здоров'я; 2) самооцінка техніко-тактичної підготовленості; 3) самооцінка психологічної підготовленості. У цілому, для вивчення самооцінки хокеїстів доцільно використовувати показники типу темпераменту, рівня стресу, тривожності, рівня мотивації та інші (всього двадцять один показник), які дозволяють розглянути як рівень прояву окремих складових, так і визначити узагальнену самооцінку гравця.

3. В процесі аналізу психологічних властивостей і якостей особистості хокеїстів високого класу методом головних компонент визначено провідні фактори у структурі підготовленості спортсменів: до першого фактора увійшли показники, що характеризують особистісну та ситуативну тривожність хокеїстів, а також їх емоційну стійкість (23,0 %); у другому факторі згруповано показники, які характеризують самооцінку хокеїстів (22,0 %); третій фактор об'єднує показники, які характеризують самооцінку тривоги й рівень стресу (17,5 %).

4. Серед випробуваних хокеїстів високого класу в 43,7 % спортсменів

виявлено сангвінічний тип темпераменту, 31,25 % – холеричний, 18,75 % – флегматичний і в 6,25 % – меланхолійний. Умовний аналіз спортсменів за шкалою інтроверсія-екстраверсія показує, що для 74,95 % хокеїстів характерна екстраверсія.

5. Існує позитивний кореляційний взаємозв'язок між ефективністю змагальної діяльності хокеїстів високого класу й рівнем їх самооцінки: спортсмени з більш високим рівнем самооцінки, у цілому успішніше виступали у змаганнях – ($r=0,739$). При цьому також встановлено взаємозв'язки між реалізацією окремих техніко-тактичних дій і рівнем прояву складових самооцінки: самооцінка точності виконуваних кидків має позитивний взаємозв'язок із забитими шайбами в матчі ($r=0,693$), самооцінка гнучкості – з набраними в матчі очками ($r=0,713$), оцінка точності кидків – з реалізацією кидків у ворота ($r=0,512$) тощо. Отримані результати підтверджують значущість рівня самооцінки для хокеїстів високого класу й актуалізують пошук механізмів її корекції.

6. Науково обґрунтована й запропонована авторська програма з корекції самооцінки хокеїстів високого класу, яка вміщує комплекс засобів, методів і методичних прийомів психологічного впливу на самооцінку спортсменів. Загальна тривалість реалізації програми впливів при організації експерименту становить два тижні. Обраний алгоритм, тривалість і зміст програми, а також її застосування в підготовчому періоді підготовки спортсменів показали свою ефективність після закінчення експериментальних досліджень.

7. Застосування запропонованої програми є ефективним щодо підвищення рівня самооцінки спортсменів, оскільки практичне використання програми дозволило підвищити самооцінку хокеїстів основної групи. Вірогідно більш високий рівень самооцінки в хокеїстів основної групи при повторному тестуванні спостерігався за показниками самооцінки фізичних здібностей і здоров'я (до експерименту $74,58 \pm 3,24$, після – $85,62 \pm 3,3$ бала, $p < 0,05$), психологічної підготовленості (до експерименту $73,12 \pm 5,84$, після –

81,25±4,04 бала, $p<0,05$) і загальної самооцінки (до експерименту 75,34±6,86, після – 83,90±2,76 бала, $p<0,05$). Разом з тим за блоком показників, що характеризують самооцінку техніко-тактичної підготовленості, достовірних відмінностей виявлено не було.

8. Запропонована програма з корекції самооцінки позитивним чином позначається на рівні стресостійкості й мотивації спортсменів. При повторному тестуванні у спортсменів основної групи виявлено вірогідно більш низький рівень ситуативної тривожності (36,12±8,25 до експерименту й 28,75±4,65 бала після його проведення) і більш високий рівень мотивації до успіху (до експерименту 18,62±2,66, після – 23,12±2,47 бала). За іншими досліджуваними показниками (особистісна тривожність, самооцінка тривоги, мотивація до уникнення невдач, схильність до ризику, рівень стресу) також спостерігалася позитивна динаміка, однак ці зміни не мали статистично достовірного характеру.

9. Результати аналізу змагальної діяльності хокеїстів за підсумками двох ігрових сезонів у Континентальній хокейній лізі (КХЛ), один з яких (2012–2013 рр.) передував, а інший (2013–2014 рр.) проходив за проведеним експериментом, показали позитивний вплив підвищення рівня самооцінки хокеїстів основної групи на ефективність їх змагальної діяльності. Серед хокеїстів основної групи вірогідно покращилися такі техніко-тактичні дії: забиті шайби (до експерименту – 8,02 %, після – 16,98 %), результативні передачі шайби (до експерименту – 19,74 %, після – 9,14 %), набрані очки (до експерименту – 26,67 %, після – 13,06 %), загальна кількість виконаних кидків у ворота (до експерименту – 4,81 %, після – 14,94 %), а також загальний (інтегральний) показник ефективності змагальної діяльності хокеїстів (до експерименту – 9,35 %, після – 5,90 %). Отримані результати свідчать про ефективність запропонованої програми впливів як на підвищення самооцінки та стресостійкості, так і на подальше підвищення ефективності змагальної діяльності в матчі.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з вивченням ролі й

прояву психологічних властивостей і якостей особистості хокеїстів на різних етапах багаторічного вдосконалення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айрапетьянц Л. Р. Спортивные игры / Л. Р. Айрапетьянц, М. А. Годик. – Ташкент : изд-во им. Ибн. Сины, 1991. – 156 с.
2. Алексеев А. В. Психическая подготовка в спорте. Преодолей себя / А. В. Алексеев. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 352 с.
3. Амосов Н. М. Моделирование мышления и психики / Н. М. Амосов. – К. : Наук. думка, 1965. – 304 с.
4. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. – СПб. : Питер, 2001. – 288 с.
5. Анастаси А. Психологическое тестирование / А. Анастаси, С. Урбина. – 7-е изд. – СПб. : Питер, 2005. – 688 с.
6. Андреев И. В. Методы контроля и совершенствования тактической подготовки высококвалифицированных хоккеистов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / И. В. Андреев. – М. : ЦНИИС, 1992. – 18 с.
7. Ахмедзянов М. Г. Сравнительный анализ динамики подготовленности и тренировочных нагрузок как предпосылка управления спортивным совершенствованием юных хоккеистов 15–16-летнего возраста в соревновательном периоде : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / М. Г. Ахмедзянов. – Омск : ГИФК, 1984. – 25 с.
8. Барчукова Г. В. Влияние уровня мотивации на успешность соревновательной деятельности в настольном теннисе / Г. В. Барчукова // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. – М. : 1997. – Т. 1. – С. 103–107.
9. Батулин Н. А. Психология успеха и неудачи в спортивной деятельности: учебное пособие / Н. А. Батулин. – Челябинск : ЧГИФК, 1988. – 86 с.
10. Баумейстер Р. Мифология самооценки / Р. Баумейстер, Д. Кемпбелл, Д. Крюгер // В мире науки. – 2005. – № 4. – С. 78–82.
11. Бернс Р. Я-концепция и Я-образы // Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия / Р. Бернс. – Самара : Бахрах, 2008. –

656 с.

12. Бишоп С. Тренинг ассертивности / С. Бишоп; пер. с англ. А. Маслова. – СПб. : Питер, 2002. – 208 с.
13. Богданова Д. Я. Практические занятия по психологии: Пособие для ин-тов физ. культ. / Д. Я. Богданова, И. П. Волков. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 160 с.
14. Бодалев А. А. Психодиагностика. / А. А. Бодалев, В. В. Столин. – СПб. : Речь, 1999. – 440 с.
15. Боязитова И. В. Взаимосвязь самооценки и волевой регуляции в онтогенезе / И. В. Боязитова // Психол. журнал. – 1998. – № 4. – С. 27–40.
16. Братусь Л. И. О механизмах целеполагания / Л. И. Братусь // Вопросы психологии. – 1977. – № 2. – С. 121–124.
17. Брызгалов Г. В. Эффективность методики скоростной подготовки юных хоккеистов на основе учёта сензитивности в развитии физических качеств : дис.... канд. пед. наук : 13.00.04 / Г. В. Брызгалов. – Тула, 2012. – 161 с.
18. Букатин А. Ю. Построение тренировочного процесса на этапе общей подготовки у хоккеистов высшей квалификации на основе данных комплексного контроля / А. Ю. Букатин. – М. : Спорткомитет СССР, 1982. – 22 с.
19. Бурлачук Л. Ф. Психодиагностика: Учебник для вузов / Л. Ф. Бурлачук. – СПб : Питер, 2006. – 352 с.
20. Верхошанский Ю. В. Программирование тренировочных нагрузок по СПФ высококвалифицированных хоккеистов в годичном цикле подготовки: метод. рекомендации / Ю. В. Верхошанский, В. В. Тихонов, В. И. Колосков. – М. : Госкомспорт СССР по физической культуре и спорту, 1989. – 44 с.
21. Волков В. М. Управление предсоревновательным состоянием спортсмена / В. М. Волков // Современный олимпийский спорт : междунар. научн. конгресс : тезисы докладов : Киев, 10 – 15 мая 1993 г. – Киев, 1993. – С. 244 – 246.

22. Волков И. П. Практикум по спортивной психологии / И. П. Волков. – СПб. : Питер, 2002. – 285 с.
23. Волков И. П. Спортивная психология. Хрестоматия / И. П. Волков. – СПб. : Питер, 2002. – 384 с.
24. Волков И. П. Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов / И. П. Волков, Н. С. Цикунова. – М. : Советский спорт, 2005. – 286 с.
25. Воробьев М. И. Направленность скоростно-силовой подготовки квалифицированных хоккеистов как важнейший фактор оптимизации тренировочного процесса / М. И. Воробьев // Управление подготовкой спортсменов высокой квалификации в спортивных играх : сборник научных трудов / ред. Л. А. Латышкевич; Госкомспорт СССР; КГИФК. – Киев, 1989. – С. 120–138.
26. Воронова В. И. Особенности проявления самооценки у хоккеистов / В. И. Воронова, А. П. Михнов // Современные перспективы и проблемы развития регионального образования в условиях модернизации и реформирования Российского общества: Всероссийская заочная научно-практическая конференция с международным участием. – Сургут, 2015. – С. 15–23.
27. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посібник / В. І. Воронова – К. : Олимп. лит., 2007. – 298 с.
28. Гант О. Є. Спортивна діяльність як особливий вид професіонального функціонування людини / О. Є. Гант, Я. К. Малик // Проблеми екстремальної та кризової психології: Вісник Національного ун-ту цивільного захисту України. – 2014. – Вип. 17. – С. 48–60.
29. Гендрон Д. Деятельность тренера в хоккее / Д. Гендрон, В. Стенленд; пер. с англ. В. Сизоненко. – К. : Олимп. лит., 2012. – 208 с.
30. Гладков В. Н. Психопрессинг лидерства. К проблеме модификации личности (опыт комплексного применения психотерапевтических методов в спорте высших достижений) / В. Н. Гладков. – М. : Советский спорт. – 2007. – 188 с.

31. Гогунев Е. Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е. Н. Гогунев, Б. И. Мартыанов. – М. : Академия, 2004. – 224 с.
32. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов – М. : Советский спорт, 2006. – 294 с.
33. Гордеева Т. О. Психология мотивации достижения / Т. О. Гордеева. – М. : Смысл, 2006. – 336 с.
34. Горская Г. Б. Психологические факторы самореализации профессионалов высокого класса (на материале спортивной деятельности): дис. ... доктора психол. наук: 19.00.01 / Г. Б. Горская. – Краснодар, 1999. – 332 с.
35. Горская Г. Б. Развитие субъективных свойств личности в условиях спортивной деятельности / Г. Б. Горская // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 8. – С. 47–49.
36. Горский Л. Игра хоккейного вратаря / Л. Горский. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 142 с.
37. Григорьянц И. А. Психологические резервы спортивного мастерства / И. А. Григорьянц // Теория и практика физ. культуры. – 2003. – № 7. – С. 21–24.
38. Дендеберя Е. В. Как поднять самооценку / Е. В. Дендеберя. – Ростов н/Д : Феникс, 2003. – 352 с.
39. Денисова Л. В. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте : учеб. пособие для студентов высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта / Л. В. Денисова, И. В. Хмельницкая, Л. А. Харченко. – К. : Олимп. лит., 2008. – 128 с.
40. Джемс У. Научные основы психологии / У. Джемс. – М. : Харвест, 2003. – 527 с.
41. Дудин Н. П. Морфофункциональные и сенсомоторные критерии подготовки Олимпийского резерва в ситуационных видах спорта / Н. П. Дудин, Т. М. Гнатюк, Ю. В. Човнюк // Современный

- олимпийский спорт: международный научный конгресс: тезисы докладов: Киев, 10-15 мая 1993 г. – Киев, 1993. – С. 246 – 248.
42. Евтихов О. В. Практика психологического тренинга / О. В. Евтихов. – СПб. : Речь, 2007. – 256 с.
43. Жариков Е. С. Психология управления в хоккее / Е. С. Жариков, А. С. Шигаев. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 183 с.
44. Жилин С. В. Особенности Я-концепции личности спортсменов : дис. ... канд. психол. наук : 13.00.04 / С. В. Жилин. – СПб., 2003. – С. 79–85.
45. Завальнюк В. Д. Организационно-методические аспекты совершенствования современной системы хоккея на льду / В. Д. Завальнюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту // науковий журнал. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2010. – № 3. – С. 28–32.
46. Загайнов Р. И. Психологическое мастерство тренера и спортсмена / Р. И. Загайнов. – М. : Советский спорт, 2006. – 106 с.
47. Загайнов Р. И. Ради чего? Записки спортивного психолога / Р. И. Загайнов. – М. : Совершенно секретно. Информационно-издательская группа, 2005. – 256 с.
48. Занюк С. С. Психология мотивации / С. С. Занюк. – К. : Ника-Центр, 2001. – 352 с.
49. Запорожанов В. А. Основы управления в спортивной тренировке / В. А. Запорожанов // Современная система спортивной подготовки. – М. : СААМ, 1995. – С. 213–225.
50. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – [3-е изд.]. – М. : Сов. спорт, 2009. – 200 с.
51. Збірник нормативно-правових актів та методичних матеріалів з питань розвитку хокею в Україні / [упоряд. Є. В. Імас.] – К. : Олімп. л-ра, 2008. – 176 с.
52. Зимбардо Ф. Формирование самооценки. Самосознание и защитные

- механизмы личности: Хрестоматия / Ф. Зимбардо. – Самара : Бахрах, 2003. – 656 с.
53. Зинько Е. В. Особенности устойчивой и неустойчивой самооценки / Е. В. Зинько // Вестник Московского университета. Сер. 14, Психология. – 2005. – № 3. – С. 35–49.
54. Зинько Е. В. Соотношение характеристик самооценки и уровня притязаний / Е. В. Зинько // Психологический журнал. – 2006. – № 3. – С. 224–233.
55. Иванов А. А. Педагогический контроль общей и специальной физической подготовленности юных хоккеистов на учебно-тренировочном этапе подготовки в ДЮСШ : дис.... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. А. Иванов. – М., 2005. – 118 с.
56. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2008. – 508 с.
57. Ильин Е. П. Психофизиология состояний человека / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2005. – 412 с.
58. Каденков Д. М. Управление учебно-тренировочным процессом в хоккейном клубе : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Д. М. Каденков. – СПб., 2003. – 148 с.
59. Каппони В. Сам себе психолог / В. Каппони, Т. Новак. – СПб. : Питер, GRADA Publishing, 2001. – 224 с.
60. Капрара Дж. Психология личности / Дж. Капрара, Д. Сервон; пер. с англ. А. В. Маслова. – СПб. : Питер, 2003. – 640 с.
61. Карелин А. А. Большая энциклопедия психологических тестов / А. А. Карелин. – М. : Эксмо, 2007. – 416 с.
62. Карпенко А. Мифы и легенды первого Матча звезд КХЛ / А. Карпенко // Российский хоккей +. – 2009. – № 1. – С. 26–31.
63. Карпов В. Е. Совершенствование средств саморегуляции психического состояния хоккеистов высшей квалификации в игровой деятельности : дис.... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. Е. Карпов. – Челябинск, 2002. – 158 с.

64. Касьяник Е. Л. Психологическая диагностика самосознания личности / Е. Л. Касьяник, Е. С. Макеева. – СПб. : Содействие, 2007. – 224 с.
65. Кафискина Д. Книга – друг хоккеиста! / Д. Кафискина // Российский хоккей +. – 2009. – № 1. – С. 82–84.
66. Квашук П. В. Комплексное исследование функционального состояния хоккеистов высокой квалификации / П. В. Квашук А. Е. Власов / Материалы совм. научн. конф. проф.-преп. и научн. состава МГАФК, РГАФК, ВНИИФК : Малаховка : МГАФК, 2002. – С. 109–111.
67. Квинн В. Прикладная психология: Учеб. пособие / В. Квинн; пер. с англ. – 4-е изд. – СПб.; М.; Харьков; Минск : Питер, 2000. – 560 с.
68. Кириленко Т. С. Особливості відмінностей емоційних компонентів самосвідомості в різних життєвих ситуаціях // Актуальні проблеми психології / Т. С. Кириленко, О. Е. Керик. – Київ : Логос, 2008. – Т. 8. – Вип. 14. – С. 112–118.
69. Китаева М. В. Психология победы в спорте / М. В. Китаева. – Ростов н/Д. : Феникс, 2006. – 208 с.
70. Клайн П. Справочное руководство по конструированию тестов / П. Клайн / Перевод Е. П. Савченко. – М. : ПАН Лтд., 1994. – 283 с.
71. Клименко В. В. Психологія спорту: навч. посібник [для студ. вищ. навч. закл.] / В. В Клименко. – Е. : МАУП, 2007. – 423 с.
72. Климин В. П. Управление подготовкой хоккеистов / В. П. Климин, В. И. Колесников – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 212 с.
73. Князев А. А. Психолого-педагогические характеристики в вопросах обеспечения подготовки спортсменов / А. А. Князев. – Ростов н/Д : РСЭИ, 2008. – 329 с.
74. Козина Ж. Л. Индивидуализация подготовки в игровых видах спорта: монография / Ж. Л. Козина. – Харьков : Точка, 2009. – 396 с.
75. Козловский Г. М. Методика исследования специальной скоростно-силовой подготовленности хоккеистов / Г. М. Козловский // Хоккей. – М., 1993. – С. 36–39.

76. Колосков В. И. Организационно-методические рекомендации по планированию учебно-методической работы в годичном цикле тренировки в командах высшей и первой лиг / В. И. Колосков, Б. А. Майоров, Ю. В. Королев. – М. : Управление хоккея, 1978. – С. 62.
77. Кон И. С. Междисциплинарные исследования. Социология. Психология. Антропология / И. С. Кон. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 608 с.
78. Костюкевич В. М. Специальная подготовка спортсменов в различных игровых амплуа в хоккее на траве : автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / В. М. Костюкевич. – М. : ВНИИФК, 1990.– 24 с.
79. Костюкевич В. М. Теорія та методика тренування спортсменів високої кваліфікації : навч. посібник / В. М. Костюкевич. – К. : Освіта України, 2009. – 279 с.
80. Крайг Г. Психология развития / Г. Крайг, Д. Бокум; пер. с англ. А. В. Маслова. – СПб. : Питер, 2006. – 460 с.
81. Кремер Н. Ш. Теория вероятности и математическая статистика: учебник для ВУЗов / Н. Ш. Кремер. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2001. – 543 с.
82. Кретти Бр. Дж. Психология в современном спорте / Бр. Дж. Кретти ; пер. Ю. Л. Ханина. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 116 с.
83. Крутских В. В. Особенности физической подготовки хоккейных вратарей 15-16 лет на этапах подготовительного периода : дис.... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. В. Крутских. – М., 2002. – 157 с.
84. Кутовая Е. И. Психология победы. Секреты подготовки олимпийских чемпионов / Е. И. Кутовая. – М. : АСТ, 2007. – 192 с.
85. Левин К. Динамическая психология / К. Левин; пер. с нем. и англ. – М. : Смысл, 2001. – 578 с.
86. Лозовая Г. В. Взаимосвязи самооценки и ценностной сферы личности спортсменов / Г. В. Лозовая // Материалы ежегодной научной конференции СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2001. – С. 56.
87. Лозовая Г. В. Методологические проблемы изучения самооценки личности / Г. В. Лозовая // Ежегодник Российского психологического

общества : материалы 3-го Всероссийского съезда психологов 25-28 июня 2003 г. – СПб., 2003. – Т.5. – С. 67 – 70.

88. Лозовая Г. В. Методологические проблемы изучения самооценки личности / Г. В. Лозовая / Ежегодник Российского психологического общества: материалы 3-го Всероссийского съезда психологов 25–28 июня 2003 года / Санкт-Петербургский гос. ун-т. – СПб., 2003. – Т. 5. – С. 67–70.
89. Лозовая Г. В. Формирование самооценки спортсмена: [учеб. пособие] / Г. В. Лозовая; Санкт-Петербургская гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2003. – 20 с.
90. Льюинсон Р. Т. Моральные аспекты силовой борьбы в хоккее: следует ли ее запретить? / Р. Т. Льюинсон, О. Э. Пальме // Наука в олимпийском спорте. – 2013. – № 2. – С. 65– 68.
91. Майерс Д. Социальная психология / Д. Майерс – СПб. : Питер, 2008. – 794 с.
92. Малкин В. Р. Управление психологической подготовкой в спорте / В. Р. Малкин. – М. : Физкультура и спорт. – 2008. – 200 с.
93. Марищук Л. В. Психология спорта / Л. В. Марищук. – Минск : БГУФК, 2006. – 147 с.
94. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу; пер. с англ. А. М. Татлыбаевой. – СПб. : Евразия, 1999. – 478 с.
95. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – СПб : Лань, 2005. – 384 с.
96. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт; СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
97. Мейли Р. Различные аспекты Я / Р. Мейли // Психология личности / Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, А. А. Пузыря. – М. : Изд-во МГУ, 1982. – С. 139.
98. Медведев В. В. Психологические особенности личности спортсменов : Лекция для студентов и слушателей фак. повышения квалификации и

- Высш. шк. тренеров Академии / Рос. гос. акад. физ. Культуры / В. В. Медведев. – М. : Академия, 1993. – 49 с.
99. Мерлин В. С. Психология индивидуальности / В. С. Мерлин. – М. : И-т практической психологии, 1996. – 446 с.
100. Мильман В. Э. Структура и методика составления модельных характеристик, относящихся к психической надежности спортсменов / В. Э. Мильман. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 178 с.
101. Минков Е. Г. Мотивация. Структура и функционирование / Е. Г. Минков. – М. : Феникс+, 2007. – 416 с.
102. Митин Ю. В. Структура и динамика подготовленности высококвалифицированных хоккеистов : автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Ю. В. Митин. – Малаховка : МОГИФК, 1990. – 21 с.
103. Михайлов К. К. Управление учебно-тренировочным процессом юных хоккеистов по овладению техникой катания на коньках (на примере СДЮШОР по хоккею СКА Санкт-Петербург) : дис.... канд. пед. наук : 13.00.04 / К. К. Михайлов. – СПб, 2007. – 154 с.
104. Михно Л. В. Система управления развитием хоккея в России (на примере северо-западного федерального округа) : дис. ... доктора пед. наук : 13.00.04 / Л. В. Михно. – СПб., 2011. – 400 с.
105. Михнов А. П. Результативность соревновательной деятельности хоккеистов высокого класса с учетом коррекции уровня их самооценки / А. П. Михнов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 2. – С. 47–52.
106. Михнов А. П. Оценка соревновательной деятельности хоккеистов высокого класса с учетом групповых моделей игровых амплуа / А. П. Михнов // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК. – 2014. – № 6 (44). – С. 79–86.
107. Михнов А. П. Стресс-устойчивость и ее влияние на эффективность соревновательной деятельности хоккеистов высокого класса / А. П. Михнов // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків :

- ХДАФК. – 2014. – № 5 (43). – С. 46–54.
108. Михнов А. П. Коррекция самооценки хоккеистов высокого класса на основе использования специализированной программы психологических воздействий / А. П. Михнов // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – 2014. – Вип. 10 (51). – С. 80–85.
109. Міхнов А. П. Вплив рівня самооцінки на ефективність змагальної діяльності хокеїстів високого класу / А. П. Міхнов // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. – 2015. – Вип. 19. – Том 2. – С. 676–682.
110. Михнов А. П. Акцентуация личности хоккеистов высокой квалификации с учетом их игровой специализации / А. П. Михнов, А. П. Михнов. – Молодь та олімпійський рух: тези доповідей VIII міжнародної наукової конференції молодих учених, присвяченої 85-річчю НУФВСУ. – Київ, 2015. – С. 234–235.
111. Михнов А. П. Анализ структуры технико-тактической и психологической подготовленности хоккеистов высокого класса методом главных компонент / А. П. Михнов // Молода спортивна наука України. – 2015. – Вип. 19. – Том 1. – С. 25–31.
112. Михнов А. П. Исследование самооценки хоккеистов высокого класса / А. П. Михнов // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – № 1. – С. 126–131.
113. Михнов А. П. Влияние специализированной программы психологических воздействий на стресс-устойчивость хоккеистов высокого класса / А. П. Михнов // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – № 3. – С. 77–82.
114. Музика О. Л. Самооцінка і розвиток творчих здібностей: навчальний посібник / О. Л. Музика, І. С. Загурська. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. – 144 с.
115. Мукалляпов А. Г. Педагогические условия развития спортивных способностей юных хоккеистов : дис.... канд. пед. наук : 13.00.04 /

- А. Г. Мукалляпов. – Челябинск, 2000. – 163 с.
116. Наследов А. Д. Математические методы психологического исследования: Анализ и интерпретация данных / А. Д. Наследов. – СПб. : Речь, 2004. – 392 с.
117. Насретдинов Д. М. Содержание и направленность профессионально-прикладной подготовки в становлении тренеров по хоккею в условиях спортивного клуба : дис.... канд. пед. наук : 13.00.04 / Д. М. Насретдинов. – СПб., 2012. – 149 с.
118. Начинская С. В. Спортивная метрология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / С. В. Начинская. – М. : Академия, 2005. – 240 с.
119. Немов Р. С. Общая психология / Р. С. Немов. – СПб. : Питер, 2008. – 304 с.
120. Немов Р. С. Психология / Р. С. Немов. – М. : Владос, 2001. – 597 с.
121. Никитин Е. П. Феномен человеческого самоутверждения / Е. П. Никитин, Н. Е. Харламнекова. – СПб. : Алетейя, 2000. – 224 с.
122. Никонов Ю. В. Двигательная активность высококвалифицированных хоккеистов в играх / Ю. В. Никонов // Мир спорта. – 2012. – № 1. – С. 20–24.
123. Никонов Ю. В. Подготовка квалифицированных хоккеистов / Ю. В. Никонов. – К. : Олимп. лит., 2008. – 216 с.
124. Никонов Ю. В. Подготовка хоккейных вратарей / Ю. В. Никонов. – К. : Олимп. лит., 2008. – 220 с.
125. Никонов Ю. Система подготовки хоккеистов высокой квалификации / Ю. Никонов // Наука в олимпийском спорте. – 2009. – № 2. – С. 79–86.
126. Никонов Ю. В. Соотношение объемов тренировочных заданий различной интенсивности при совершенствовании специальной физической подготовленности хоккеистов высокой квалификации : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ю. В. Никонов. – Минск : БГИФК, 1988. – 23 с.
127. Никонов Ю. В. Хоккей с шайбой: программа для специализированных

- учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / Ю. В. Никонов. – Минск : Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, 2006. – 142 с.
128. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М. : Астрель: АСТ, 2006. – 864 с.
129. Олимпийский спорт / [В. Н. Платонов, С. Н. Бубка, М. М. Булатова и др.]; под ред. В. Н. Платонова. – К. : Олимп. л-ра, 2009. – Т. 2. – 696 с.
130. Орлов А. Б. Психология личности и сущности человека: парадигмы, проекции, практики : учеб. пособие для вузов / А. Б. Орлов. – М. : Академия, 2002. – 272 с.
131. Основи психології і педагогіки: навч. посіб. / ред. А. В. Семенова. – [2-ге вид., випр. і доп.]. – К. : Знання, 2007. – 344 с.
132. Паначев В. Д. Спорт и личность: проблемы социального управления / В. Д. Паначев // Социол. исслед. – 2005. – № 11. – С. 82–87.
133. Панков М. В. Структура функциональных возможностей хоккеистов на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства / М. В. Панков, Г. Н. Семаева, Т. П. Квашук // Вестник спортивной науки. – 2013. – № 2. – С. 56–60.
134. Пантилеев С. Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система / С. Р. Пантилеев. – М. : Изд-во МГУ, 1991. – 108 с.
135. Петровский А. В. Общая психология / А. В. Петровский, А. В. Брушлинский. – 3-е изд. – М. : Просвещение, 1986. – 68 с.
136. Петровский А. В. Основы теоретической психологии / А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. – М. : Академия, 2000. – 512 с.
137. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 1997. – 584 с.
138. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2004. – 808 с.
139. Плетнев А. А. Особенности функционального состояния

- кардиореспираторной системы и статокINETической устойчивости хоккеистов-любителей: дис....канд. биол. наук : 03.03.01 / А. А. Плетнев. – Челябинск, 2010. – 132 с.
140. Попов А. Л. Спортивная психология / А. Л. Попов. – 3-е изд. – М. : Моск. психол.-соц. ин-т : Флинта, 2000. – 149 с.
141. Психология спорта высших достижений / под. ред. А. В. Родионова. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 145 с.
142. Психология спорта: Хрестоматия / сост.-ред. А. Е Тарас. – М. : АСТ, 2005. – 352 с.
143. Пуни А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте / А. Ц. Пуни. – Л. : ГДОИФК, 1973. – 178 с.
144. Пуни А. Ц. Проблема личности в психологии спорта / А. Ц. Пуни. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 286 с.
145. Пуни А. И. Психология / А. И. Пуни. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 256 с.
146. Пучков Н. Хоккей. Воспитание индивидуального мастерства / Н. Пучков. – СПб. : Нева, 2002. – 288 с.
147. Райгородский Д. Я. Психология личности: в 2 томах Т. 2. Хрестоматия / Д. Я. Райгородский. – Самара : Бахрах-М, 2008. – 544 с.
148. Райгородский Д. Я. Психология самосознания / Д. Я. Райгородский. – М. : Бахрах – 2007. – 672 с.
149. Реан А. А. Практическая психодиагностика личности [учеб. пособие] / А. А. Реан. – СПб., 2001. – 224 с.
150. Ринг В. М. Содержание воспитания личности хоккеиста в условиях спортивной школы : дис.... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. М. Ринг. – Малаховка, 1999. – 137 с.
151. Родионов А. Психологическая подготовка хоккеиста / А. Родионов // Наука в олимпийском спорте. – 2009. – № 2. С. – 113–115.
152. Родионов А. В. Психология спорта высших достижений / А. В. Родионов. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 206 с.

153. Родионов А. В. Практическая психология физического воспитания и спорта / А. В. Родионов. – Махачкала : Юпитер, 2002. – 168 с.
154. Родионов А. В. Психология физического воспитания и спорта : учеб. для студентов высших учеб. заведений физкультурного профиля / А. В. Родионов. – М. : Академический проект; Фонд "Мир", 2004. – 576 с.
155. Родионов А. Психологические модели в управлении комплексной подготовкой / А. Родионов // Наука в олимпийском спорте. – 2008. – № 1. – С. 59–65.
156. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии: в 2 т. / С. Л. Рубинштейн. – СПб. : Питер, 2007. – 713 с.
157. Савенков Г. И. Психологическая подготовка спортсмена в современной системе спортивной тренировки / Г. И. Савенков. – М. : Физ. культура, 2006. – 96 с.
158. Савин В. П. Организационно-методические формы учебно-тренировочных занятий / В. М. Савин, В. С. Львов // Подготовка и проведение занятий различных видов и форм по специализации «Хоккей». – М., 1991. – С. 16–29.
159. Савин В. П. Теория и методика хоккея: учебник для студ. высш. учебн. заведений / В. П. Савин. – М. : Академия, 2003. – 400 с.
160. Сагымбаев Е. Е. Организация коллективной деятельности как условие формирования команды национальной сборной Казахстана по хоккею с шайбой : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Е. Е. Сагымбаев. – Алматы : Восточно-Казахстанский государственный университет, 1998. – 30 с.
161. Сарсания С. К. Физическая подготовка в спортивных играх (хоккей на траве, футбол, хоккей с шайбой) / С. К. Сарсания, В. Н. Селуянов. – М., 1991. – 84 с.
162. Сахарова М. В. Концептуальные положения и технология проектирования спортивных макроциклов в игровых видах спорта (многолетний аспект):

- дис.... доктора пед. наук : 13.00.04 / М. В. Сахарова. – М., 2005. – 367 с.
163. Семин Д. К. Психические состояния хоккеиста и средства их коррекции / Д. К. Семин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – № 2. – С. 72.
164. Семин Д. К. Формирование состояния готовности к игре хоккеистов-юниоров: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Д. К. Семин. – М., 2007. – 148 с.
165. Сергеев А. В. Дифференцированная методика силовой и скоростно-силовой подготовки юных хоккеистов разных игровых амплуа на этапе спортивного совершенствования: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А. В. Сергеев. – Тула., 2010. – 158 с.
166. Серова Л. К. Психология личности спортсмена / Л. К. Серова. – М. : Советский спорт, 2007. – 116 с.
167. Сидоров К. Р. Самооценка в психологии / К. Р. Сидоров // Мир психологии. – 2006. – № 2. – С. 224–233.
168. Смит М. Тренинг уверенности в себе / М. Смит. – СПб. : Речь, 2006. – 141 с.
169. Советы юным олимпийцам / Под ред. М. Е. Кобринского. – Минск : Бел. ГУФК, 2004. – 212 с.
170. Сопов В. Ф. Психические состояния спортивной деятельности как функциональные образования и их классификация / В. Ф. Сопов // Вестник спортивной науки. – 2004. – Т. 2. – С. 47–52.
171. Спортивная психология: в трудах зарубежных специалистов: [хрестоматия] / сост. И. П. Волков, Н. С. Цикунова. – М. : Сов. спорт, 2005. – 286 с.
172. Стамм Л. Основы скоростно-силового катания в хоккее / Л. Стамм ; пер. с англ. В. Сизоненко. – К. : Феникс, 2012. – 280 с.
173. Стаут С. Управленческий тренинг / С. Стаут. – СПб. : Питер, 2003. – 256 с.
174. Степанов С. С. Популярная психологическая энциклопедия / С. С. Степанов. – М. : Эксмо, 2005. – 672 с.

175. Степанюк С. Хокей в програмі Всесвітніх універсіад / С. Степанюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія: [збірник наукових праць] / ред. С. С. Єрмаков; ХДАДМ (ХХІІІ). – Харків, 2009. – № 2, ч. 2. – С. 87–91.
176. Тарас А. Е. Психологія спорту: Хрестоматія / А. Е. Тарас. – М. : Изд-во АСТ, 2007. – 352 с.
177. Тарасов А. В. Стратегія матчу і стратегія гри / А. В. Тарасов // Футбол-Хоккей. – 1969. – № 45. – С.8–10.
178. Твист П. Хоккей: теорія і практика / П. Твист. – М. : Астрель АСТ, 2006. – 288 с.
179. Теорія і методика спорту: учеб. пособие для училищ олімпійського резерва / [под ред. проф. Ф. П. Сулова, проф. Ж. К. Холодова]. – М., 1997. – 418 с.
180. Тернавський А. В. Педагогічні умови реалізації гуманістическої направленості підготовки хокеїстів в спорті вищих досягнень: дис.... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. В. Тернавський. – М., 2008. – 225 с.
181. Тихомиров А. К. Технологія інтегративного контролю на предкульмінаційному етапі спортивної підготовки в складнокоординаційних видах спорту : дис.... доктора пед. наук : 13.00.04 / А. К. Тихомиров. – Малаховка, 2005. – 384 с.
182. Тихомиров А. К. Проблема інтегративного контролю в спорті : монографія / А. К. Тихомиров. – Малаховка: МГАФК, 2005. – 371 с.
183. Туманян Г. С. Стратегія підготовки чемпіонів: настільна книга тренера / Г. С. Туманян. – М. : Сов. спорт, 2006. – 496 с.
184. Уэйнберг Р. С. Основи психології спорту і фізическої культури / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд; пер. с англ. – К. : Олимп. лит., 2001. – 334 с.
185. Уфимцев А. В. Оцінка процесу моделювання двигателісної діяльності висококваліфікованих хокеїстів : дис.... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. В. Уфимцев. – Челябінск, 1999. – 141 с.
186. Фрейд З. Психологія мас і аналіз людеского "Я" / З. Фрейд. – СПб. : Азбука-классика, 2008. – 192 с.

187. Фрейджер Р. Уильям Джеймс и психология сознания / Р. Фрейджер. – СПб. : Прайм-Еврознак, 2007. – 128 с.
188. Хамиуэлл У. Психологическая подготовка хоккеистов / У. Хамиуэлл: Материалы международного симпозиума тренеров. – Вена: ИИХФ, 1996. – С.45–49.
189. Харре Д. Учение о тренировке / Д. Харре; пер. с нем. – М. : Физкультура и спорт, 1971. – 328 с.
190. Хекхаузен Х. Психология мотивации достижения / Х. Хекхаузен – СПб. : Речь, 2001 – 256 с.
191. Худадов Н. А. Использование модельных психологических характеристик спортсменов высокого класса в процессе тренировки / Н. А. Худадов // Спорт в современном обществе: Всемир. науч. конгр. психологов. – М. : МГУ, 1980. – С. 219.
192. Шестаков М. П. Специальная физическая подготовка хоккеистов / М. П. Шестаков, А. П. Назаров, Д. Р. Черенков. – М. : СпортАкадемпресс, 2000. – 144 с.
193. Шигаев А. С. Исследование путей повышения эффективности игровой деятельности юных хоккеистов на основе анализа динамики психических функций : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. С. Шигаев. – М. : ВНИИФК, 1977. – 20 с.
194. Шустер О. С. Я-концепция личности с позиции физической культуры, психологии развития и акмеологии / О. С. Шустер // Журнал прикладной психологии. – 2005. – № 6. – С. 41–45.
195. Эммонс Р. Психология высших устремлений: мотивация и духовность личности / Р. Эммонс; пер. с англ. / под ред. Д. А. Леонтьева. – М. : Смысл, 2004. – 416 с.
196. Энкельманн Н. Б. Власть мотивации. Харизма, личность, успех / Н. Б. Энкельманн; пер. с нем. – М. : Интерэксперт, 2005. – 272 с.
197. Юров И. А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте / И. А. Юров. – М. : Советский спорт, 2006. – 163 с.

198. Юров И. А. Психодиагностика и психотерапия в спорте / И. А. Юров. – Магадан : Кордис, 2000. – 141 с.
199. Яковлев Б. П. Психическая нагрузка в спортивной деятельности : Автореф. дис. ... д-ра психол. наук / [Моск. пед. гос. ун-т] / Б. П. Яковлев. – М., 1999. – 46 с.
200. Яковлева Л. В. Состояние адаптационных реакций организма у юных хоккеистов олимпийского резерва / Л. В. Яковлева, С. Х. Юмалин, Г. Н. Шангареева // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2013. – № 2. – С. 11–15.
201. American Sport Education Program : coaching youth hockey. – Champaign, IL : Human Kinetics, 2001. – 199 p.
202. Ausec D. Checking the Right Way for Youth Hockey [Электронный ресурс] : The USA Hockey Coaching Education Program. A Coaching Clinic Curriculum For Five Instructional Lessons / D. Ausec, 2009. – 136 p. – Режим доступа: <http://www.usahockey.com>
203. Basic Structure for 6U Mite Practices / [Электронный ресурс] : за даними – USA Hockey – Режим доступа: <http://www.usahockey.com>
204. Braun B. Development of self-knowledge and the process of individuation / B. Braun // Polish Psychological Bulletin. – 1988. – V. 19. – № 3–4. – P. 249–256.
205. Brennan D. Disabled Coaching Manual / D. Brennan, A. Raines, A. Clark, M. Tabrum. – USA Hockey, 2011. – 104 p.
206. Cady S. High Performance Skating for Hockey / S. Cady, V. Stenlund. – Champaign, IL: HumanKinetics, 1998. – 200 p.
207. Chambers D. The Incredible Hockey Drill Book / D. Chambers. – New York, NY: McGraw-Hill, NTC / Contemporary Publishing Company, 1995. – 151 p.
208. Davidson J. Hockey for Dummies / J. Davidson, J. Steinbreder. – NY : Wiley Publishers, 2000. – 384 p.
209. Delavier F. La methode Delavier de musculation / Frederic Delavier Michael Gundill – Paris, France : Vigot, 2010. – 322 p.

210. Duda J. A social-cognitive approach to the study of achievement motivation in sport / J. Duda, L. Goals. – New York: Macmillan, 1993. – P. 421–436.
211. Emahiser D. Introduction to body [Электронный ресурс] : The USA Hockey Coaching Education Program / Dick Emahiser, Gary Gregus, Bob O'Connor . – USA Hockey, 2009. – 56 p. – Режим доступа: <http://www.usahockey.com>
212. Esopenko C. Cognitive and psychosocial function in retired professional hockey players / C. Esopenko, T. Chow, M. Tartaglia // Journal of neurology, neurosurgery, and psychiatry. – 2017. – № 88 (6). – P. 512–519.
213. Keilani M. Use of mental techniques for competition and recovery in professional athletes / M. Keilani, T. Hasenöhr, I. Gartner // Wiener klinische Wochenschrift. – 2016. – № 128 (9–10). – P. 315–319.
214. Minkoff J. Ice hockey / J. Minkoff, G. Varlotta, B. Simonson. – Baltimore, MD : Williamsand Wilkins, 2006. – 272 p.
215. Pavlov A. S. Individual complex preparing of hockey players / A. S. Pavlov // Sport Science for Sustainable Society: 6th Baltic Scientific Conference. – 2013, Riga. – P. 27.
216. Percival L. The Hockey Handbook / L. Percival. – Toronto : Firefly Books, 1992. – 260 p.
217. Platonov V. N. La preparacion fisica / V. N. Platonov, M. M. Bulatova. – Barcelona : Paidotribo, 2001. – 408 p.
218. Powell M. In-line skating / M. Powell, J. Svensson. – Champaign, IL : Human Kinetics, 1993. – 152 p.
219. Publow B. Speed on skates / B. Publow. – Champaign, IL : Human Kinetics, 1999. – 343 p.
220. Schoeneman T. J. Reports of the Sources of Self-knowledge / T. J. Schoeneman // J. of Personality. – 1981. – V.49. – № 3. – P. 284–293.
221. Small E. Kids and sports Small / E. Small. – NY : Newmarket Press, 2002.
222. Soberlak P. The developmental activities of elite ice hockey players / P. Soberlak, J. Côté // Journal of Applied Sport Psychology, – 2003. – № 15 (1). – P. 41–49.

223. Twist P. Complete conditioning for hockey / P. Twist. – Champaign, IL : Human Kinetics, 2007. – 232 p.
224. Tyson A. Jumpmetrics / A. Tyson, B. Cook. – Champaign : Human Kinetics, 2005. – 186 p.
225. Vysochina N. The influence of self-esteem on the emotional state of an athlete as personality / N. Vysochina // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2010. – № 3. – С. 151–153.
226. Walsh M. Advanced body contact. Individual and team Defense [Електронний ресурс] : The USA Hockey Coaching Education Program / Matt Walsh. – Colorado Springs: USA Hockey, 2009. – 56 p. – Режим доступу: <http://www.usahockey.com>
227. Wilsmor G. Sport specific assessment of talented male and female junior hockey players / G. Wilsmor, O. Curtis // Sports coach. – 1992. – Vol. 15. – № 2. – P. 33–37.
228. Wylie R. Measures of self-concept / R. Wylie. – Lincoln : University of Nebraska Press, 1989. – 153 p.

ДОДАТКИ

СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Публікації. За темою дисертаційної роботи опубліковано 11 наукових статей. З них 6 праць опубліковані у спеціалізованих науково-теоретичних журналах і збірниках наукових праць, рекомендованих Міністерством освіти і науки України, 5 з яких включено до міжнародних наукометричних баз, 2 публікації апробаційного характеру та 3 публікації додатково відображають наукові результати дисертації.

Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації

1. Михнов А. П. Стресс-устойчивость и ее влияние на эффективность соревновательной деятельности хоккеистов высокого класса / А. П. Михнов // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК. – 2014. – № 5 (43). – С. 46–54. Фахове видання України, яке входить до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

2. Михнов А. П. Исследование самооценки хоккеистов высокого класса / А. П. Михнов // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – № 1. – С. 126–131. Фахове видання України, яке входить до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

3. Михнов А. П. Результативность соревновательной деятельности хоккеистов высокого класса с учетом коррекции уровня их самооценки / А. П. Михнов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 2. – С. 47–52. Фахове видання України, яке включено до міжнародних наукометричних баз: Index Copernicus; Google Scholar.

4. Михнов А. П. Влияние специализированной программы психологических воздействий на стресс-устойчивость хоккеистов высокого

класа / А. П. Михнов // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – № 3. – С. 77–82. Фахове видання України. Фахове видання України, яке входить до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

5. Михнов А. П. Анализ структуры технико-тактической и психологической подготовленности хоккеистов высокого класса методом главных компонент / А. П. Михнов // Молода спортивна наука України. – 2015. – Вип. 19. – Том 1. – С. 153–160. Фахове видання України. Фахове видання України, яке входить до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

6. Воронова В. Актуальні напрямки дослідження самооцінки висококваліфікованих хокеїстів / Валентина Воронова, Андрій Міхнов // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : збірник наукових праць. – 2017. – Вип. 3 (22). – Вінниця : ТОВ «Планер», 2017. – С. 231–238. Фахове видання України.

Опубліковані праці апробаційного характеру

1. Михнов А. П. Акцентуация личности хоккеистов высокой квалификации с учетом их игровой специализации / А. П. Михнов, А. П. Михнов. – Молодь та олімпійський рух: тези доповідей VIII міжнародної наукової конференції молодих учених, присвяченої 85-річчю НУФВСУ. – Київ, 2015. – С. 234–235.

2. Воронова В. И. Особенности проявления самооценки у хоккеистов / В. И. Воронова, А. П. Михнов // Современные перспективы и проблемы развития регионального образования в условиях модернизации и реформирования Российского общества: Всероссийская заочная научно-практическая конференция с международным участием. – Сургут, 2015. – С. 15–23.

*Опубліковані праці, які додатково відображають наукові
результати дисертації*

1. Михнов А. П. Коррекция самооценки хоккеистов высокого класса на основе использования специализированной программы психологических воздействий / А. П. Михнов // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – 2014. – Вип. 10 (51). – С. 80–85.

2. Михнов А. П. Оценка соревновательной деятельности хоккеистов высокого класса с учетом групповых моделей игровых амплуа / А. П. Михнов // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК. – 2014. – № 6 (44). – С. 79–86.

3. Міхнов А. П. Вплив рівня самооцінки на ефективність змагальної діяльності хокеїстів високого класу / А. П. Міхнов // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. – 2015. – Вип. 19. – Том 2. – С. 676–681.

**ВІДОМОСТІ ПРО АПРОБАЦІЮ РЕЗУЛЬТАТІВ
ДИСЕРТАЦІЙНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ**

№	Назва конференції	Форма участі
1	XVII Міжнародна науково-практична конференція «Молода спортивна наука України» (Львів, 2013 р.)	доповідь та публікація
2	XVIII Міжнародна науково-практична конференція «Молода спортивна наука України» (Львів, 2014 р.)	публікація
3	VII Міжнародна наукова конференція молодих учених «Молодь і олімпійський рух» (Київ, 2014 р.)	доповідь та публікація
4	VIII Міжнародна наукова конференція молодих учених «Молодь і олімпійський рух» (Київ, 2015 р.)	публікація
5	Міжнародна науково-практична конференція «Наукове обґрунтування фізичного виховання, спортивного тренування та підготовки кадрів з фізичної культури та спорту» (Мінськ, 2013)	доповідь та публікація
6	X Міжнародна науково-практична конференція «Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації» (Дніпропетровськ, 2015)	публікація
7	Всеросійська заочна науково-практична конференція з міжнародною участю «Сучасні перспективи і проблеми розвитку регіональної освіти в умовах модернізації та реформування Російського суспільства» (Сургут, 2015)	публікація
8	Щорічні підсумкові науково-практичні конференції кафедри спортивних ігор НУФВСУ (2010-2014 рр.)	доповіді
9	Щорічні підсумкові науково-практичні конференції кафедри психології та педагогіки НУФВСУ (2014-2016 рр.)	доповіді

АКТ

впровадження результатів наукових досліджень у навчальний процес

кафедра спортивних ігор

Національного університету фізичного виховання і спорту України

Ми, ті що підписалися нижче, **представники НУФВСУ**, перший проректор, професор М.В. Дутчак та завідувач кафедри спортивних ігор О.В. Борисова, склали цей акт про те, що за результатами роботи, виконаної, згідно з науковою темою 2.4 «Теоретико-методичні основи та індивідуалізація навчально-тренувального процесу в ігрових видах спорту» відповідно до «Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр.» затвердженого наказом Міністерства молоді спорту України від 20 грудня 2010 року № 4525 № державної реєстрації 0112U003202 **Міхнов А.П.**, запропонував такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Спосіб оцінювання ефективності змагальної діяльності хокеїстів високого класу на основі врахування ігрового амплуа спортсменів. Впровадження у навчальний процес студентів I-IV курсів з дисципліни «Теорія і методика викладання обраного виду спорту» (хокей)	Вперше науково обґрунтована і запропонована до практичного використання технологія оцінювання ефективності змагальної діяльності хокеїстів. Рекомендовано враховувати ігрову спеціалізацію спортсменів та особливості реалізації техніко-тактичних дій у матчі. Запропонований спосіб оцінювання дозволяє визначити ефективність реалізації окремих ігрових дій, а також здійснити комплекс оцінку. Рекомендовано використання розробленого способу оцінювання при підготовці лекційних матеріалів з дисципліни «Теорія і методика викладання обраного виду спорту» (хокей)	Використання результатів досліджень сприяло підвищенню рівня кваліфікації і спеціальних знань та вмінь майбутніх бакалаврів зі спорту

Автор розробки:

Аспірант

Представник НУФВСУ

Перший проректор, д.фіз.вих., професор

Представник установи, де виконувалось впровадження:

Завідувач кафедри спортивних ігор, д.фіз.вих., професор

Декан факультету ,к.пед.н., професор

А.П. Міхнов

М.В. Дутчак

О.В. Борисова

В.І. Воронова

« 14 » 12 -2014р.

АКТ
впровадження результатів наукових досліджень у практику підготовки національної збірної команди України з хокею

Національна збірна команда України з хокею

Ми, ті що підписалися нижче, представники НУФВСУ, перший проректор, професор М.В. Дутчак та президент федерації хокею України А.І. Брезвін, склали цей акт про те, що за результатами роботи, виконаної, згідно з науковою темою 2.4 «Теоретико-методичні основи та індивідуалізація навчально-тренувального процесу в ігрових видах спорту» відповідно до «Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр.», затвердженого наказом Мінсім'ямолодьспорту України від 20 грудня 2010 року №4525, № державної реєстрації 0112U003202, Міхнов А.П., запропонував такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Спеціалізована програма по корекції самооцінки хокеїстів високого класу. Форма впровадження у процес підготовки хокеїстів високого класу: проведення спеціалізованих занять, які спрямовані на підвищення рівня самооцінки хокеїстів.	Науково обгрунтована та запропонована до використання програма по корекції самооцінки хокеїстів. Розроблена програма включає комплекс засобів, методів і методичних прийомів для психологічного впливу на самооцінку спортсменів. Обраний алгоритм, тривалість та зміст програми, довели ефективність в процесі підготовки спортсменів, та можуть бути рекомендованими для подальшого використання спортсменами різної кваліфікації	Використання результатів досліджень сприяло підвищенню рівня самооцінки та стрес-стійкості хокеїстів високого класу. Підвищення рівня самооцінки дозволило підвищити ефективність виступу хокеїстів в ігровому сезоні команди

Автор розробки:

Аспірант

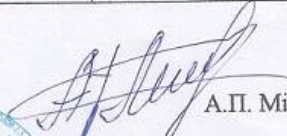
Представник НУФВСУ

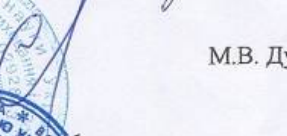
Перший проректор, д.фіз.вих., професор


Представник установи, де виконувалось впровадження


Президент федерації хокею України

Декан факультету, к.пед.н., професор


А.П. Міхнов


М.В. Дутчак


А.І. Брезвін


В.І. Воронова

<<18> 02 2014р..

АКТ

впровадження результатів наукових досліджень у практику підготовки хокейного клубу «Металург-Жлобін» (Білорусь)

Хокейний клуб «Металург-Жлобін» (Білорусь)

Ми, ті що підписалися нижче, представники НУФВСУ, перший проректор, професор М.В. Дутчак та директор хокейного клубу «Металург-Жлобін» Д.В. Цикунов, склали цей акт про те, що за результатами роботи, виконаної, згідно з науковою темою 2.4 «Теоретико-методичні основи та індивідуалізація навчально-тренувального процесу в ігрових видах спорту» відповідно до «Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр.», затвердженого наказом Мінсім'ямолодьспорту України від 20 грудня 2010 року №4525, № державної реєстрації 0112U003202, Міхнов А.П., запропонував такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
<p>Спеціалізована програма по корекції самооцінки хокеїстів високого класу.</p> <p>Форма впровадження: процес підготовки хокеїстів високого класу у виді спеціалізованих занять, які спрямовані на підвищення рівня самооцінки хокеїстів.</p>	<p>Науково обґрунтована та запропонована до використання програма по корекції самооцінки хокеїстів. Розроблена програма включає комплекс засобів, методів і методичних прийомів для психологічного впливу на самооцінку спортсменів.</p> <p>Обраний алгоритм, тривалість та зміст програми, довели ефективність в процесі підготовки спортсменів, та можуть бути рекомендованими для подальшого використання спортсменами різної кваліфікації</p>	<p>Використання результатів досліджень сприяло підвищенню рівня самооцінки та стрес-стійкості хокеїстів високого класу. Підвищення рівня самооцінки дозволило підвищити ефективність виступу хокеїстів в ігровому сезоні команди</p>

Автор розробки:

Аспірант

Представник НУФВСУ

Перший проректор, д.фіз.вих., професор

Представник установи, де виконувалось впровадження:
Директор хокейного клубу «Металург-Жлобін» (Білорусь)

Декан факультету ,к.пед.н., професор



(Signature of A.P. Mikhnov)

А.П. Міхнов

М.В. Дутчак

Д.В. Цикунов

В.І.Воронова

АКТ
впровадження результатів наукових досліджень у навчальний процес

кафедра психології та педагогіки
Національного університету фізичного виховання і спорту України

Ми, ті що підписалися нижче, **представники НУФВСУ**, перший проректор, професор М.В. Дутчак та завідувач кафедри психології та педагогіки В.І.Воронова, склали цей акт про те, що за результатами роботи, виконаної, згідно з науковою темою 2.4 «Теоретико-методичні основи та індивідуалізація навчально-тренувального процесу в ігрових видах спорту» відповідно до «Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр.», затвердженого наказом Мінсім'ямолодьспорту України від 20 грудня 2010 року №4525, № державної реєстрації 0112U003202, **Міхнов А.П.**, запропонував такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Алгоритм дослідження рівня самооінки у хокеїстів високого класу. Впровадження у навчальний процес з дисциплін «Психодіагностика у спорті» та «Психорегуляція у спорті», освітньо-кваліфікаційний рівень магістр зі спеціальності 8.01020201 «Спорт»	Вперше представлено алгоритм дослідження самооінки хокеїстів високого класу. Запропоновано використовувати для дослідження самооінки комплекс показників, які характеризують важливі сторони підготовленості хокеїстів (фізичну, техніко-тактичну, психологічну та ін.). Рекомендовано використовувати отримані знання при підготовці лекційних матеріалів з дисциплін «Психодіагностика у спорті» та «Психорегуляція у спорті»	Використання результатів досліджень сприяло підвищенню рівня кваліфікації і спеціальних знань та вмінь майбутніх магістрів зі спорту

Автор розробки:

Аспірант

Представник НУФВСУ

Перший проректор, д.фіз.вих., професор

Представник установи, де виконувалось впровадження:

Завідувач кафедри психології і педагогіки, д.фіз.вих., професор

«24»

01

2014 р.



А.П. Міхнов

М.В. Дутчак

В.І. Воронова

АКТ
впровадження результатів наукових досліджень у навчальний процес

кафедра психології та педагогіки
Національного університету фізичного виховання і спорту України

Ми, ті що підписалися нижче, представники НУФВСУ, перший проректор, професор М.В. Дутчак та завідувач кафедри психології та педагогіки В.І.Воронова, склали цей акт про те, що за результатами роботи, виконаної, згідно з науковою темою 2.4 «Теоретико-методичні основи та індивідуалізація навчально-тренувального процесу в ігрових видах спорту» відповідно до «Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр.» , затвердженого наказом Мініс'ямолодьспорту України від 20 грудня 2010р №4525, № державної реєстрації 0112U003202, Міхнов А.П., запропонував такі рекомендації та пропозиції:

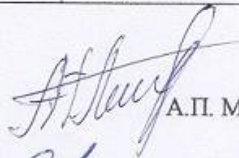
Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Розширення теоретичних положень про особливості психологічної підготовки спортсменів в ігрових видах спорту та впливу самооцінки на ефективність змагальної діяльності хокеїстів високого класу. Впровадження у навчальний процес з дисциплін «Психодіагностика у спорті» та «Психорегуляція у спорті», освітньо-кваліфікаційний рівень магістр зі спеціальності 8.01020201 «Спорт»	Вперше представлені данні, щодо особливостей прояву самооцінки у хокеїстів високого класу та її вплив на результативність змагальної діяльності спортсменів. Запропонованим є алгоритм дослідження рівня прояву самооцінку в хокеї. Рекомендовано використовувати отримані знання при підготовці лекційних матеріалів з дисциплін «Психодіагностика у спорті» та «Психорегуляція у спорті»	Використання результатів досліджень сприяло підвищенню рівня кваліфікації і спеціальних знань та вмінь майбутніх магістрів зі спорту


Автор розробки:


Аспірант

Представник НУФВСУ
Перший проректор, д.фіз.вих., професор

Представник установи, де виконувалось впровадження:
Завідувач кафедри психології і педагогіки, д.фіз.вих., професор


А.П. Міхнов


М.В. Дутчак


В.І. Воронова

<< 15 >> 01 _____ 2014р,