

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧОРНОМОРСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ**

Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра олімпійського та професійного спорту

Криченкова Валерія Сергіївна

**МОДЕЛЮВАННЯ СПОРТИВНОЇ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ НА ОСНОВІ
СПІВВІДНОШЕННЯ МОТИВАЦІЙНИХ ТА ПСИХОЛОГІЧНИХ
ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПОРТСМЕНА**

Спеціальність 017 – Фізична культура і спорт

Автореферат дипломної роботи
на здобуття кваліфікації магістра

Миколаїв – 2021

Робота виконана на кафедрі олімпійського та професійного спорту, факультет фізичного виховання і спорту, Чорноморського національного університету імені Петра Могили, Міністерства освіти і науки України.

Рецензент:

Д.н. з фіз.вих. і спорту, професор
Романчук С.В.

Захист відбудеться 25 лютого 2021 р. о 9.00 год. на засіданні державної екзаменаційної комісії у Чорноморському національному університеті імені Петра Могили (м. Миколаїв, вул. Десантників 68).

З дипломною роботою можна ознайомитися в бібліотеці Чорноморського національного університету імені Петра Могили (м. Миколаїв, вул. Десантників 68).

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. Одне з найважливіших завдань сучасної спортивної психології полягає у виявленні психологічних детермінант, що обумовлюють успішність виступу спортсмена. Рішення даного завдання особливо затребуване в спорті вищих досягнень. Вивчення психологічних причин і умов успішності виступу спортсменів, з одного боку, і ідентифікація факторів ризику несприятливого впливу на діяльність спортсмена. При цьому у вітчизняній науці зазначені питання залишаються, на наш погляд, малодослідженими, що відбивається, перш за все, у відсутності ефективної і науково обґрунтованої системи профілактики зниження успішності виступу спортсменів, яка передбачає, зокрема, формування спеціальних комплексних програм.

Самооцінка як предмет наукового дослідження не має однозначного трактування і часто розглядається не як окремий феномен, а як складова частина більш широких концептуальних утворень, таких як самосвідомість, Я-концепція, Я-образ і ін. Таким чином, під одним загальновідомим терміном «самооцінка» часто розуміються різні психологічні реальності.

Рівень прагнення багатокomпонентне психічне утворення, яке нерідко ототожнюють з самооцінкою або визначають як рівень труднощі і складності тих завдань, на здійснення яких претендує людина або як феномен, тісно пов'язаний з цілепокладанням і з мотиваційною сферою індивіда.

У спортивній психології роль самооцінки, а також рівня прагнення в кар'єрі спортсмена визнана важливою, вивчається давно і в повній мірі. Так, виконані роботи, що розширюють уявлення про особливості самооцінки спортсменів юнацького віку, гендерні особливості самооцінок спортсменів, вивчена специфіка самооцінки спортсменів в зв'язку з їх рівнем підготовленості, а також взаємозв'язок самооцінки і деяких особливостей особистості спортсменів, розглянуті різні види самооцінок і особливості рівня прагнення спортсменів.

Однак, існує потреба більш глибокого вивчення проблеми рівня прагнення і самооцінки, як автономних утворень, що мають різні варіанти ступеня вираженості, ступеня адекватності. Крім того, дослідження з проблеми співвідношення самооцінки і рівня прагнення спортсменів, а також виявлення різних варіантів поєднання цих змінних з індивідуально-психологічними особливостями особистості спортсмена і мотивацією недостатньо повно розкривають розуміння природи і причин психологічного комфорту спортсмена, пошуку можливостей максимально використовувати власні внутрішні ресурси.

Мета дослідження - розробити моделі різної спортивної успішності на основі виявлених варіантів співвідношень рівнів самооцінки і прагнення у взаємозв'язку з мотиваційними та індивідуально-психологічними особливостями спортсменів високої кваліфікації.

Для реалізації мети дослідження і підтвердження висунутої гіпотези в рамках роботи необхідно було вирішити такі **завдання**:

1. Встановити різні співвідношення рівнів самооцінки і прагнення у висококваліфікованих спортсменів та встановити ступінь їх адекватності з позиції їх оцінювання групою тренерів-експертів.

2. Виявити структурні взаємозв'язку показників самооцінки, рівня прагнення, індивідуально-психологічних особливостей особистості і успішності діяльності спортсменів високої кваліфікації.

3. Розробити прогностичні моделі різної успішності виступів спортсменів високої кваліфікації шляхом аналізу виділених типів співвідношень самооцінки, рівня прагнення, мотиваційних та індивідуально-психологічних особливостей особистості

4. Запропонувати практичні рекомендації по психологічній корекції спортсмена на основі аналізу і оцінювання сукупності його особистісних характеристик з позиції ймовірних несприятливих станів, що обмежують його ефективність.

Гіпотеза дослідження - формування оптимального поєднання рівнів прагнення і самооцінки спортсменів, супроводжуване аналізом мотиваційних, індивідуально-психологічних особливостей суб'єктів спортивної діяльності, дозволить значно підвищити успішність виступів і ефективність їх змагальної діяльності.

Об'єкт дослідження - особистісні особливості висококваліфікованих спортсменів.

Предмет дослідження - засоби і умови психолого-педагогічної реалізації в практиці спортивної діяльності різних інваріантів рівня прагнень і самооцінки спортсменів.

Наукова новизна. Розроблена, науково обґрунтована і експериментально перевірена типологія поєднання самооцінки та рівня прагнення висококваліфікованих спортсменів за величиною розбіжності зазначених параметрів.

У роботі доведено, що облік даних типових комбінацій дозволяє побудувати прогностичні моделі успішності виступів висококваліфікованих спортсменів та значно підвищити ефективність психологічної підготовленості спортсменів.

В рамках дослідження отримані дані про особливості самооцінки та рівня прагнення з точки зору адекватності даних утворень, встановлено певні закономірності співвідношення адекватності / неадекватності самооцінки та рівня прагнення.

Крім того, виявлена нова закономірність, яка полягає в тому, що сильна дивергенція параметрів самооцінки та рівня прагнення тягне за собою зростання індексу тривожності, посилення зовнішньої атрибуції в формі екстрапунітивного напрямку контролю над значущими для себе подіями, відсутність ефективного управління своєю поведінкою і зниження емоційної стійкості.

Модифікована методика оцінки успішності спортивної діяльності - на відміну від відомих підходів, використаний додатковий коефіцієнт, більш точно відображає місце спортсмена в рейтингу національного рівня.

В роботі вперше показано, що в системі підготовки елітних спортсменів в умовах, обмежених у часі, можлива об'єктивна діагностика психологічних корелятив несприятливу екологічну ситуацію за допомогою методів реєстрації рівня самооцінки і прагнень.

Теоретична значимість. На основі аналізу виділені змістовні характеристики самооцінки освіти, як важливого компонента особистості спортсмена і регулятора її поведінки. Представлений новий підхід до розуміння неузгодженості рівнів самооцінки і прагнень спортсменів, який може бути застосований з метою вивчення чинників успішності спортсмена і природних форм їх інтеграції, а також для освоєння спортсменом і тренером цих форм. Отримані результати мають значення для доповнення та уточнення концепцій.

Методи дослідження: Шкала інтервального оцінки спортивної підготовленості спортсменів, виконана на базі модифікованого А.М. Прихожан (2009) варіанту методики Дембо-Рубінштейн (2004). Опитувальники «Велика П'ятірка» (Costa, McCrae, 1985) і SSS (Sensation, Seeking, Scale) М. Закерман (адаптація А.Г. Шмельов, 2010), реалізовані в програмному забезпеченні «Maintest4». Опитувальник «Рівень суб'єктивного контролю» (УСК) (Е.Ф. Бажин, Е.А. Голинкін, А.М. Еткінд, 1993). Опитувальник «Мотиви спортивної діяльності» (МСД) (Е.А. Калінін, 1974). Методика «Моторна проба» Шварцландера в варіанті В.І. Буянова і І.Б. Буянової. Психо-консультативна бесіда. Методика вимірювання результативності спортивної діяльності. Експертна оцінка.

Структура й обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (145). Загальний обсяг дипломної роботи складає 83 сторінок, вона містить 4 таблиці і 14 рисунків.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У вступі розкрито актуальність теми магістерської роботи, наведено зв'язок з науковими програмами, сформульовано мету та завдання, предмет та об'єкт, методи та інформаційну базу дослідження, представлено наукову новизну і практичне значення одержаних результатів, апробацію результатів дослідження, а також подано структуру роботи.

У першому розділі **«Огляд літературних джерел»** проведено теоретичний аналіз і узагальнення вітчизняної та зарубіжної науково-методичної літератури з проблеми наукового дослідження, розглянуто сучасні психологічно значимі характеристики самооцінки та рівня прагнень, теоретико-методичні основи проблеми детермінант неузгодженості рівнів самооцінки та рівня прагнень в спортивній психології, методологічні підходи до розгляду взаємозв'язку успішності діяльності з особистісними характеристиками в спортивній психології.

У другому розділі **«Методи та організація дослідження»** обґрунтовано й описано методи дослідження, відповідно до мети і завдань роботи, використовується аналіз даних науково-методичної літератури та узагальнення отриманих відомостей; шкала інтервального оцінки спортивної підготовленості спортсменів; опитувальники «Велика П'ятірка» і SSS, реалізовані в програмному забезпеченні «Maintest4». опитувальник «Рівень суб'єктивного контролю»; опитувальник «Мотиви спортивної діяльності» (МСД); методика «Моторна проба» Шварцландера; психо-консультативна бесіда; методика вимірювання результативності спортивної діяльності; експертна оцінка; математико-статистична оцінка результатів дослідження.

У третьому розділі **«Результати дослідження та їх обговорення»** виявлені в ході дослідження особливості типів дивергенції самооцінки і прагнень відкривають можливості для створення на їх основі програм формування та підтримки самооцінки та рівня прагнень в різних

ситуаціях, моделей оптимального поєднання самооцінки та рівня прагнень, отримані результати також можуть бути використані в рамках психологічного консультування. Знайдено певні закономірності, а саме: при сильному неузгодженості рівня прагнень і самооцінки виявлено, що розбіжність рівнів самооцінки і прагнень найбільш типового для осіб з неадекватним рівнем прагнень, при цьому самооцінка може бути як адекватною, так і неадекватною.

Для уточнення отриманої на першому етапі типології спортсменів за показниками розбіжності самооцінки та рівня прагнень, був застосований інший алгоритм кластеризації - метод k-середніх, який дозволив доповнити і розширити отриману класифікацію. В результаті були визначені чотири підкласу зазначеної типології - зі слабким, помірним, високим і дуже високим розбіжністю параметрів самооцінки та рівня прагнень.

На рис. 1 представлені середні значення показників розбіжності (дивергенції) самооцінки та рівня прагнення для представників виділених груп.

Так, слабка розбіжність показників оцінювався балами від 0 до 8,9; помірне - балами від 9,0 до 21,9 балів (середній бал 22), сильне - балами від 22,0 до 34,9 і дуже сильне - 35,0 і більше балами. У комплексній оціночній шкалою представлені: верхня межа низького рівня (8,9), середина середнього рівня (22,0) і нижня межа високого рівня (35,0) Коректність поділу на групи була підтверджена перевіркою на незалежність за допомогою t-критерію Стьюдента ($p < 0,01$).

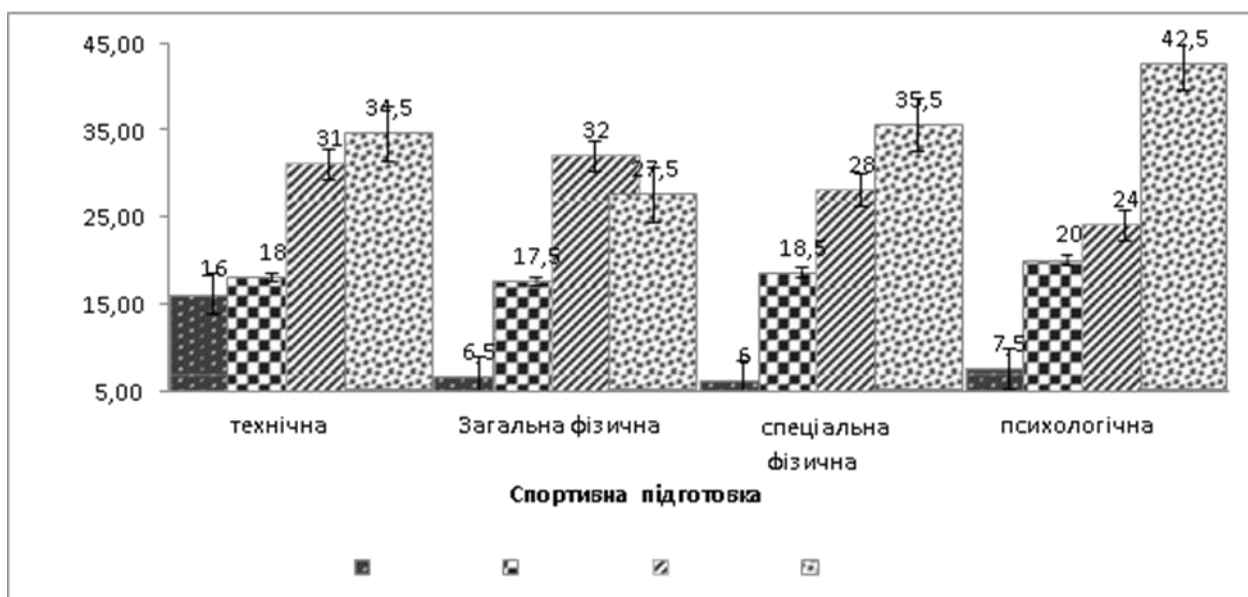


Рис. 1. Зіставлення профілів дивергенції за різними показниками спортивної підготовленості

Незважаючи на велику кількість накопиченого матеріалу, варто відзначити, що самооцінка і рівень прагнень до сих пір вивчалися фрагментарно і розрізнено, без співвіднесення один з одним і без урахування їх динаміки і взаємовпливу. Це дослідження спрямоване на заповнення цієї прогалини за допомогою побудови емпіричної моделі успішного виступу висококваліфікованих спортсменів.

1 типова комбінація рівнів самооцінки і прагнень «Спряженість рівнів (сильна)», з високою самооцінкою і узгодженими параметрами, діапазон дивергенції яких становить 0 - 8,9 ум.од., що відповідає слабкій величиною неузгодженості.

Графіки рівня прагнень розташовуються у верхній висотній зоні, крива рівня прагнень по всіх шкалах спортивної підготовленості проходить досить високо в інтервалі 100 ум.од. Крива самооцінки проходить у верхньому секторі ближче до верхніх меж шкал. Медіальний профіль реальної самооцінки шкал розташований у верхньому секторі і вище в області 92-95 ум.од. Медіальний профіль рівня прагнень знаходиться у верхній висотній зоні 100 ум.од. (Рис. 2).

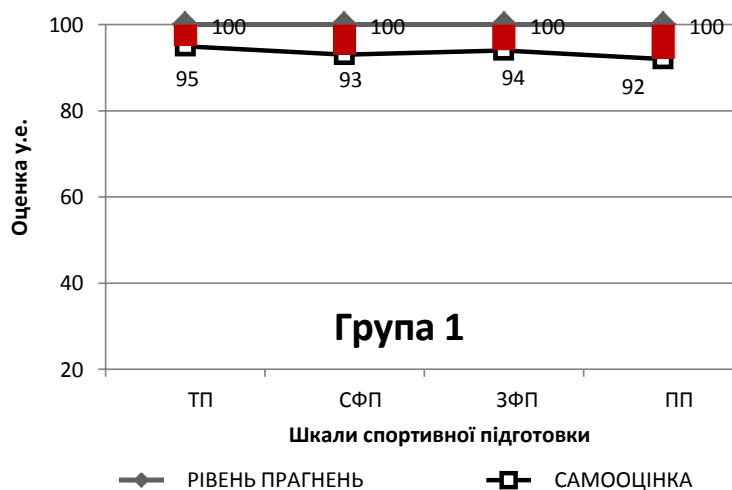


Рис. 2. Порівняльний аналіз значень медіальних показників висоти самооцінки та рівня прагнень (група 1)

У цих спортсменів ідеальні цілі вельми на високому рівні, однак вони не завжди наповнені конкретним змістом, зокрема, це видно з таких висловлювань, як «Так хочеться в підготовці досягти позамежного максимуму»; «До чого я прагну? Скрізь бути кращим ». Наближення на графіку самооцінки до рівня прагнень свідчить про нечітку розрізненні бажаного і можливого, що підтверджується протоколами бесіди: «Все залежить лише від мого бажання»; «Я поставив таку високу планку, тому що найголовніше - бажання! Це найважливіше»; «Ті, у кого не виходить, просто не хочуть цього». Самооцінка представників цієї групи відрізняється від істинної і є скоріше псевдо- чи захисної самооцінкою.

2 типова комбінація рівнів самооцінки і прагнень «Спряженість рівнів (помірна)». У цій групі спортсменів середньо-висока самооцінка, діапазон дивергенції між самооцінкою і рівнем прагнень становить 9,0 - 21,9 ум.од., що відповідає помірній величині неузгодженості. Крива рівня прагнення проходить у верхній зоні графіка по всіх шкалах спортивної підготовленості (91-95 ум.од.) (рис. 3.).

В цілому охарактеризувати спортсменів цієї групи можна як володіють помірно високим рівнем прагнень і середньо-високою самооцінкою: їм притаманне помірне розбіжність по висоті параметрів і наявність узгоджених

самооцінки та рівня прагнень.

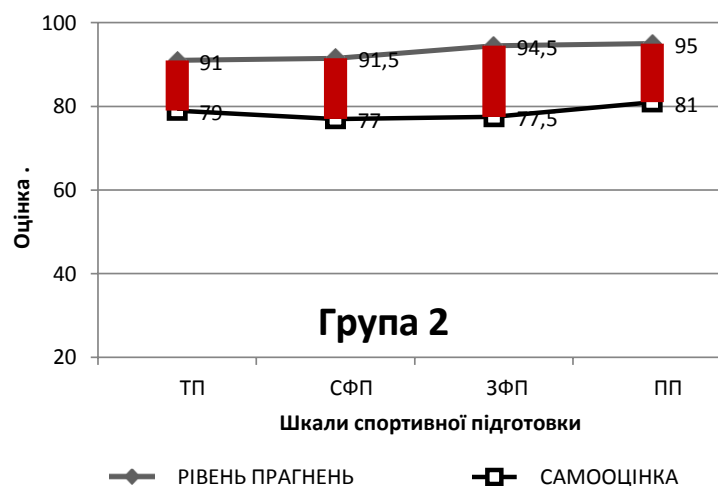


Рис. 3. Порівняльний аналіз значень медіальних показників висоти самооцінки та рівня прагнень (група 2)

3 типова комбінація рівнів самооцінки і прагнень «Дивергенція рівнів (сильна)». У цій групі спортсменів високий рівень прагнення, знижена по висоті самооцінка, діапазон дивергенції яких становить 22,0 - 34,9 ум.од. , Величина неузгодженості сильна. Крива рівня прагнень знаходиться у високій зоні верхнього сектора (95-98 ум.од.) за всіма шкалами спортивної підготовленості. Реальна самооцінка займає позиції середньо-високого рівня, а зниження самооцінки (64,5-69,5 ум.од.) відбувається за рахунок зниження позицій за шкалами «технічна підготовленість» і «спеціальна фізична підготовленість» (Рис. 4), відзначаються такі висловлювання: «Мені здається, що я підготовлений краще за інших, я відчуваю себе набагато краще за своїх суперників, але боюся не впоратися в фізичному та технічному плані». У всіх випадках позиції рівня прагнень високі.

Значні відмінності між чоловіками і жінками в групі 3 отримані за шкалами самооцінка «технічна підготовленість» і «психологічна підготовленість», де чоловіки з техніки оцінюють себе вище, ніж жінки ($p \leq 0,01$), а з психологічної підготовки - нижче ($p \leq 0,01$). Чоловіки - спортсмени ставлять самооцінку за шкалами технічної підготовленості вище, ніж жінки, але самооцінка по психологічній підготовленості в контексті ситуації, незважаючи на високий запит прагнень, виявляється нижче, ніж у

жінок.

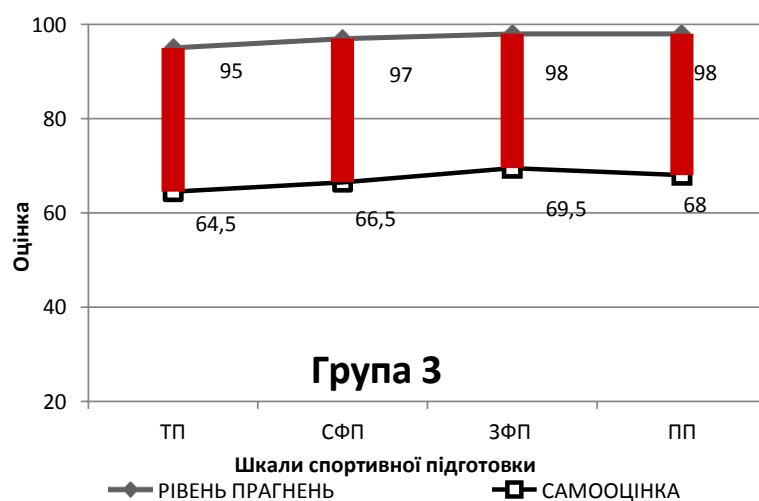


Рис. 4. Порівняльний аналіз значень медіальних показників висоти самооцінки та рівня прагнень (група 3)

У жінок групи 3 виявлено зниження самооцінки за шкалою «технічна підготовленість» і різкий спад за шкалою «спеціальна фізична підготовленість»: «Моя спортивна техніка залишає бажати кращого»; «Окремі елементи виходять не завжди»; «Хотіла б я мати підвищені функціональні можливості».

4-я типова комбінація рівнів самооцінки і прагнень «Дивергенція рівнів (дуже сильна)». У цій групі спортсмени з низькою самооцінкою і розходяться параметрами самооцінки і прагнень, діапазон дивергенції яких становить 35,0 - 55,0 ум.од., величина неузгодженості дуже сильна.

Медіальний профіль по всіх шкалах спортивної підготовленості відповідає високому розташуванню рівня прагнення (83,5-95 ум.од.) і зниженим рівнем самооцінки (30,5-59 ум.од.) (рис. 5)

Профіль рівня прагнення знаходиться в зоні верхнього сектора, але реальна самооцінка локалізована в середньо-низькою висотній зоні, і її показники розташовуються нижче вікової норми, є особливо актуальним зниження за шкалою «Психологічна підготовленість». Аналізуючи протоколи психодіагностичної бесіди, важливо відзначити відсутність впевненості в

собі: «Я зараз перебуваю в дуже хорошій формі, я багато працював і в спортивному залі, і в басейні протягом цього року, але буде дуже прикро, якщо я не зможу правильно налаштуватися на змагання».

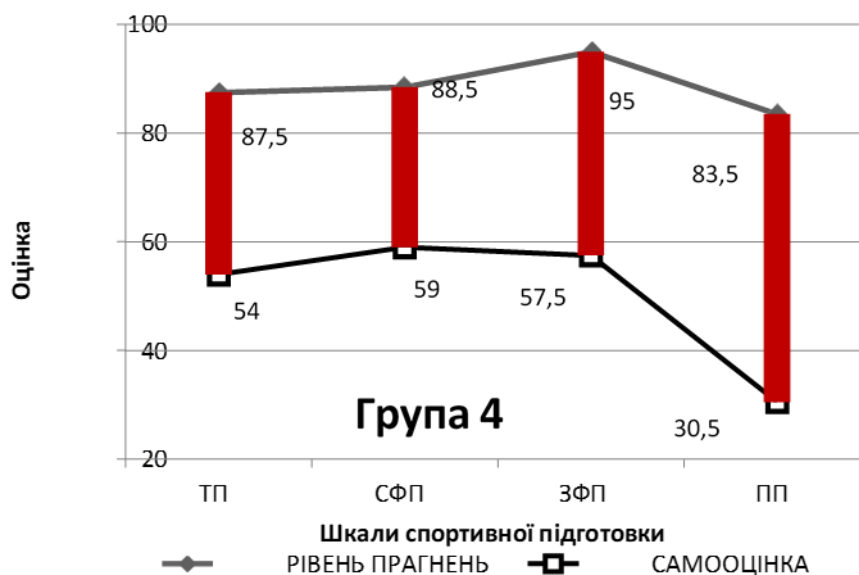


Рис. 5. Порівняльний аналіз значень медіальних показників висоти самооцінки та рівня прагнень (група 4)

Медіальний профіль по всіх шкалах спортивної підготовленості відповідає високому розташуванню рівня прагнення (83,5-95 ум.од.) і зниженим рівнем самооцінки (30,5-59 ум.од.) (рис. 5)

Профіль рівня прагнення знаходиться в зоні верхнього сектора, але реальна самооцінка локалізована в середньо-низькою висотної зоні, і її показники розташовуються нижче вікової норми, є особливо актуальним зниження за шкалою «Психологічна підготовленість». Аналізуючи протоколи психодіагностичної бесіди, важливо відзначити відсутність впевненості в собі: «Я зараз перебуваю в дуже хорошій формі, я багато працював і в спортивному залі, і в басейні протягом цього року, але буде дуже прикро, якщо я не зможу правильно налаштуватися на змагання».

В цілому можна стверджувати, що спортсмени цієї групи мають розбіжні параметри самооцінки і прагнень, де присутня дуже сильна дивергенція, а саме - низька самооцінка і помірно високий рівень прагнення. Значні відмінності між чоловіками і жінками в четвертій групі

виявлені за шкалою самооцінка «психологічна підготовленість» ($p \leq 0,01$).
Показники за вказаною шкалою у жінок-спортсменок значно нижче, ніж у чоловіків.

ВИСНОВКИ

1. Виявлено різні поєднання рівнів самооцінки і прагнень у висококваліфікованих спортсменів та встановлено ступінь їх адекватності з позиції їх оцінювання групою тренерів-експертів, на основі яких виділені типові комбінації. Встановлено, що виявленим комбінаціям відповідають різні ступені адекватності самооцінки, а також різні ступені адекватності рівня прагнень спортсменів. Виявлено як синхронні збігання - адекватна самооцінка і адекватний рівень прагнень (ТК 2), неадекватна самооцінка і неадекватний рівень прагнень (ТК 1 і ТК 3), так і асинхронні співвідношення по типу: адекватна самооцінка - неадекватний рівень прагнень (ТК 4). Знайдено певні закономірності: так, при сильному неузгодженості рівня прагнень і самооцінки розбіжність зазначених утворень найбільш типового для осіб з неадекватним рівнем прагнень, в той же час самооцінка може бути як адекватною, так і неадекватною.

2. Відображено структурні взаємозв'язку самооцінки, рівня прагнень, індивідуально-психологічних особливостей особистості і успішності виступу висококваліфікованих спортсменів. Виявлено фактори, що сприяють підвищенню успішності діяльності спортсмена: спряженість самооцінки та рівня прагнень - при його високій вираженості, здатність спортсмена до самоконтролю, емоційна стабільність, мотивація, що включає прагнення до досягнення мети, до самовдосконалення і до суперництва.

Виявлено чинники, що знижують успішність діяльності спортсмена: дуже сильна розбіжність самооцінки та рівня прагнень, висока мотивація досягнення мети, що поєднується з підвищеною тривожністю і високою активністю і екстернальним локусом контролю, а також непереносимість одноманітності і прагнення до нагороди і заохочення.

3. Виявлено оптимальна величина дивергенції самооцінки та рівня прагнень, яка є однією зі значних складових комплексу чинників успішності діяльності спортсмена. Так, оптимальне розбіжність зазначених параметрів створює зону найближчого розвитку та є джерелом мотивації спортсмена до

високих досягнень.

Надмірне розбіжність рівнів самооцінки і прагнень, що супроводжується високою мотивацією досягнення і високим рівнем тривожності, провокує картину, подібну до невротичної реакцією, і проявляється як предиктор неуспішного виступу спортсмена.

4. Розроблено модель успішного виступу висококваліфікованого спортсмена - це модель, яка забезпечує ефективність функціонування особистості в спортивній діяльності, яка включає типову комбінацію такого вигляду: помірно висока ступінь пов'язаності самооцінки з прагненнями при оптимально високому рівні вираженості зазначених параметрів і їх високої адекватності, а також здатність до самоорганізації і саморегуляції діяльності, високу мотивацію досягнення, прийняття відповідальності в більшій мірі на себе, в тому числі і за неуспішні результати діяльності.

АНОТАЦІЇ

Криченкова Валерія Сергіївна **Моделювання спортивної результативності на основі співвідношення мотиваційних та психологічних індивідуальних особливостей спортсмена.** – На правах рукопису.

Дипломна робота на здобуття кваліфікації магістра за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». – Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, 2021.

Магістерська робота присвячена питанню дослідження розробки моделі різної спортивної успішності на основі виявлених варіантів співвідношень рівнів самооцінки і прагнення у взаємозв'язку з мотиваційними та індивідуально-психологічними особливостями спортсменів високої кваліфікації. Розроблено, науково обгрунтовано і експериментально перевірена типологія поєднання самооцінки та рівня прагнення висококваліфікованих спортсменів за величиною розбіжності зазначених параметрів. Доведено, що облік даних типових комбінацій дозволяє побудувати прогностичні моделі успішності виступів висококваліфікованих спортсменів та значно підвищити ефективність психологічної підготовленості спортсменів. Встановлено певні закономірності співвідношення адекватності / неадекватності самооцінки та рівня прагнення. Виявлена нова закономірність, яка полягає в тому, що сильна дивергенція параметрів самооцінки та рівня прагнення тягне за собою зростання індексу тривожності, посилення зовнішньої атрибуції в формі екстрапунітивного напрямку контролю над значущими для себе подіями, відсутність ефективного управління своєю поведінкою і зниження емоційної стійкості. Вперше показано, що в системі підготовки елітних спортсменів в умовах, обмежених у часі, можлива об'єктивна діагностика психологічних корелятив несприятливу екологічну ситуацію за допомогою методів реєстрації рівня самооцінки і прагнень.

Ключові слова: моделювання, спортивна результативність, мотиваційні та психологічні особливості, спортсмени.