

**М. О. Мосьпан**кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри психології та педагогіки,  
Національний університет фізичного виховання та спорту України

## ВПЛИВ ХАРАКТЕРИСТИК Я-КОНЦЕПЦІЇ НА УСПІШНІСТЬ ВИСТУПУ СПОРТСМЕНІВ-ТЕНІСІСТІВ ЮНІОРСЬКОГО ВІКУ

*Проведений у статті теоретичний аналіз дозволив визначити складові частини Я-концепції особистості. Виявлений їх вплив на успішність змагальної діяльності спортсменів-тенісистів юніорського віку. Для найбільшої ефективності спортивної діяльності тенісистів необхідне формування позитивної Я-концепції особистості спортсмена.*

**Ключові слова:** спортсмен, Я-концепції особистості, спортивна діяльність, самооцінка, впевненість у собі, мотивація успіху.

**Постановка проблеми.** Актуальність проблеми полягає в надзвичайній важливості формування позитивної Я-концепції особистості спортсмена, здатної знаходити ефективні виходи з конфліктних ситуацій, що проявляються на змаганнях. Спортсмен повинен вміти долати як внутрішні перешкоди (невпевненість, страх, втому, апатію тощо), так і несприятливі зовнішні умови (дії суперника, необ'єктивність суддів тощо). У зв'язку з гнітючими умовами змагальної діяльності, створення психологічної готовності спортсмена до змагання не повною мірою забезпечує успішність поведінки спортсмена в процесі змагальної боротьби. Важливо підкреслити, що питання психологічної підготовки особливого значення набуває саме в підлітковому віці.

**Мета статті** – проаналізувати взаємозв'язок між складовими частинами Я-концепції й успішністю виступу спортсменів-тенісистів юніорів.

Багатьма авторами зазначається про великий вплив спорту на процес формування особистості (Д.Я. Богданова, В.В. Медведєв, А.Л. Попов, О.Е. Піскун, В.П. Дроздов, Н.І. Пономарьов; А.Ц. Пуні та ін.), розвиток різноманітних характеристик особистості: вольової сфери (В.В. Медведєв, Е.Н. Гогун, Б.І. Мартьянов), емоційної сфери (О.В. Дашкевич, А.Д. Ганюшкин, Е.І. Бутузова).

**Виклад основного матеріалу.** Професійність у юніорів-тенісистів проявляється великим об'ємом тренувальної роботи й участю у великій кількості змагань із високим рівнем психологічної напруги. Крім того, у віці 14–16 років юні тенісисти починають брати участь у міжнародних турнірах і зборах, що є першим етапом відбору у юнацькі збірні країни. Цей етап є дуже важливим, тому зростає роль психологічної готовності спортсмена до майбутніх фізичних і психологічних навантажень [2; 3; 12].

Залучення дитини до спортивної діяльності впливає на її становлення як особистості та

формування Я-концепції. З одного боку, спорт прискорює процес соціалізації і сприяє розвитку сприятливої Я-концепції. З іншого боку, спортсмен витрачає величезну кількість часу на вдосконалення своєї майстерності, що створює несприятливі умови для розвитку повноцінної Я-концепції. Одним із наслідків ранньої професіоналізації в спорті є звуження Я-концепції до уявлення про себе тільки як про спортсмена, внаслідок чого спортивна діяльність сприймається як єдина сфера докладання своїх сил і реалізації себе як особистості [1; 4; 7]. Орієнтованість на реалізацію себе тільки в спорті спрямовує на старанну роботу над собою, але створює передумови хворобливого завершення спортивної кар'єри. Звуження уявлення спортсмена про себе обмежує зону його пошуку докладання своїх сил поза спортом після завершення активних виступів у якості спортсмена [5; 6; 10].

Ще однією формою несприятливого розвитку Я-концепції у спортсменів є виникнення негативної особистісної ідентичності, яка зумовлена труднощами в навчанні або спілкуванні з однолітками. Шкільна неуспішність і потреба знайти їй виправдання може сформуванню негативну «німу» ідентичність, яка характеризує спосіб реагування на труднощі в навчанні [10; 11].

Іншим проявом негативної ідентичності може бути акцентування фізичної сили й агресивності, що так цінується підлітками. Самоствердження в середовищі своїх однолітків через негативну ідентичність є ознакою дисгармонії особистісного розвитку юних спортсменів. Джерелом її є те, що сконцентрованість на спортивному вдосконаленні відсуває на другий план актуальні для їхніх ровесників проблеми: пізнання себе в різних видах діяльності, набуття досвіду спілкування з однолітками протилежної статі, знайомство зі світом професій і підготовку до професійного самовизначення.

Основні теоретичні підходи до дослідження проблеми Я-концепції особистості в спортив-

ній діяльності зазначають великий вплив спорту на процес формування особистості як вольової, так і емоційної сфери. Основним напрямком дослідження Я-концепції є самооцінка спортсмена, яка безпосередньо впливає на результативність змагальної діяльності й успішної спортивної діяльності взагалі. Спортивна діяльність характеризується незвичайними за тривалістю й інтенсивністю фізичними навантаженнями, а також психічним напруженням, що впливає на емоційно-вольове напруження. Продуктом і результатом такої діяльності є спортивне досягнення.

Для вивчення Я-концепції тенісистів було застосовано такі методики: методика С.А. Будасі, що дозволяє проводити кількісне дослідження самооцінки особистості; для визначення впевненості в собі використовувався тест на впевненість у собі Спенсера Райдаса; наявність у спортсмена мотивації успіху чи боязні невдачі визначалася за допомогою тесту-опитувальника А.А. Реана «Мотивація до успіху і боязні невдачі»; визначення стану тривоги (ситуативної і особистісної) проводилася за шкалою реактивної (ситуативної) й особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна [9, с. 12–15].

Дослідження проводилося серед спортсменів тенісистів від 11–14 років – як юнаків, так і дівчат, на базі декількох тенісних клубів м. Києва. Загальна кількість – 37 досліджуваних.

Дослідження самооцінки особистості показало, що серед всіх досліджуваних тенісистів не було виявлено жодного із зафіксованим низьким неадекватним рівнем самооцінки, що підтверджує факт стосовно вимогливості спорту до цієї особистісної якості.

У 60% тенісистів, які мають середню адекватну самооцінку, простежується і середній рівень успішності на змаганнях. На змаганнях ця група тенісистів проходить, зазвичай, до чвертьфіналів, рідко до фіналів і дуже рідко є переможцями. Перемоги є нестабільними, що свідчить про недостатній рівень психологічної підготовленості, тоді як фізична підготовленість знаходиться на достатньому рівні. Група спортсменів із результатом високої адекватної самооцінки (35% тенісистів) проходять до фіналів і переможцями стають набагато частіше, що свідчить про достатній рівень як психологічної, так і фізичної підготовленості. Також у цієї групи високі показники участі в міжнародних змаганнях, однак перемог поки немає. Дані свідчать про те, що рівень підготовленості для міжнародних змагань не є достатнім і потребує покращення з боку фізичного та психологічного удосконалення.

На думку багатьох експертів, високий рівень самооцінки (а в нашому випадку це 5% досліджуваних) може стати необхідною передумовою для покращення спортивної діяльності. Однак над-

звичайно високий рівень самооцінки може зіграти негативну роль у діяльності спортсмена. Занадто висока самооцінка може спричинити елементарне недооцінювання гравцем суперника та порушити адекватність сприйняття ситуації.

За результатом тестування, з 37 спортсменів-тенісистів юніорів не було жодного спортсмена з низьким показником впевненості в собі, а відсоток впевнених у собі спортсменів становить більше 70%. Це говорить про те, що гравці мають достатній рівень впевненості, необхідний для участі у змаганнях.

Шляхом співвідношення з результатами за методикою С.А. Будасі було визначено, що чим вищий рівень самооцінки, тим вищий рівень впевненості в собі, а це вказує на прямий зв'язок між зазначеними характеристиками.

**Результати дослідження** мотивації успіху чи боязні невдачі показали, що більшість спортсменів мають мотивацію на успіх. Це свідчить про позитивну спрямованість тенісистів до перемоги. Для досягнення спортсменом високих результатів і отримання перемоги важливо під час тренувального процесу формувати у нього мотивацію до досягнення успіху. Для цього необхідно знати, які саме мотиви є домінуючими для спортсменів і які фактори сприяють формуванню мотивації до досягнення успіху. У процесі проведення діагностики ступеня вираженості мотивації виявлено, що той, хто сильно мотивований на успіх і має високу готовність до ризику, рідше потрапляє в негативні випадки, отримує травми тощо, ніж той, хто має високу готовність до ризику, але високу мотивацію до уникнення невдач. І навпаки, коли у спортсмена є висока мотивація до уникнення невдач, це перешкоджає мотиву до успіху – досягненню мети. Мотивація досягнення тенісиста безпосередньо пов'язана з рівнем його прагнень. Зі збільшенням мотиву досягнення не спостерігається відповідного збільшення рівня прагнень; перевага швидше віддається злегка завищеним, але досяжним цілям, а не нереалістично високим.

Вимірювання тривожності як властивості особистості спортсмена особливо важливе, тому що це багато в чому зумовлює поведінку самого спортсмена. Певний рівень тривожності у спортсменів-тенісистів – це природна й обов'язкова особливість активної діяльності. У кожного спортсмена є свій оптимальний рівень тривожності – т. зв. корисна тривожність. Оцінка спортсменом свого стану є істотним компонентом самоконтролю і самовиховання. За результатами дослідження, спортсменів-тенісистів із високим рівнем тривожності – 12%. Для таких спортсменів необхідно проводити роботи на формування почуття впевненості й успіху. Потрібно зміщувати акцент із зовнішньої вимогливості, категоричності, високої значимості в постановці завдань на

змістовне осмислення діяльності та конкретне планування за підзадачами. Для спортсменів із низьким рівнем тривожності (29% досліджуваних) потрібне пробудження активності, підкреслення мотиваційних компонентів діяльності, сприяння зацікавленості. Значну частину становлять особи з середнім рівнем тривожності (61%), що свідчить про співвідношення тривожності і внутрішнього спокою, мотивів і самоконтролю. Як показують результати досліджень, спортсмени з успішною змагальною діяльністю мають високий рівень особистісної спрямованості на перемогу, а для спортсменів з менш успішною змагальною діяльністю характерний високий рівень як особистісної, так і ситуативної тривожності, рівень самооцінки та мотиваційної спрямованості.

**Висновки.** Дослідження індивідуальних складових частин Я-концепції особистості і виявлення їх впливу на успішність змагальної діяльності спортсменів-тенісистів (юніорів) показало, що для спортсмена-тенісиста з позитивною «Я-концепцією» характерні: почуття власної значущості; впевненість у здатності до виконуваної діяльності і досягнення її результативності; тверда переконаність в імпуванні іншим людям; гнучкість мислення. Тенісисти, які адекватно оцінюють себе, мотивовані на досягнення успіху, мають високу емоційну стабільність, розвинуті вольові якості, впевненість у собі, адекватний рівень вимог до себе і високу самокритичність.

У цілому спортсменам властива підвищена особистісна тривожність, оскільки все їхнє життя підпорядковане змагальній діяльності, яка відрізняється своїм стресогенним і екстремальним характером.

#### Література:

1. Анисимова О.С. Взаимосвязь адекватности самосознания и эффективности поведения. Ананьевские чтения: тезисы науч.-практ. конф. / под ред. А.А. Крылова, В.А. Якунина. СПб.: Издательство СПбГУ, 1999. С. 17–18.
2. Гогун Е.Н. Психология физического воспитания и спорта. М.: Academia, 2000. С. 132–135.
3. Ібрагімова М.В. Специфіка змагальної діяльності тенісистів високої кваліфікації. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2011. № 4. С. 63–66.
4. Ляшенко В.Н. Уверенность квалифицированных спортсменов как детерминанта готовности к соревновательной деятельности: дис. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.01; НУФВСУ. К., 2009. 220 с.
5. Николаев А.Н. Методика для изучения ценностных ориентаций. Психологические основы педагогической деятельности. Санкт-Петербургская гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. СПб., 2000. С. 40–43.
6. Петрова С.М. Мотивационная обусловленность Я-концепции личности в юношеском возрасте: автореф. дисс. ... канд. психол. наук; Санкт-Петербургский гос. ун-т. СПб., 1995. 17 с.
7. Подволоцкая Н.Н. Формирование самооценки в подростковом возрасте. Ананьевские чтения: тезисы науч.-практ. конф. / под ред. А.А. Крылова, В.А. Якунина; Санкт-Петербургский гос. ун-т. СПб., 2001. С. 388–390.
8. Платонов В.Н. Переодизация спортивного тренирования. Загальна теорія і практика. К.: Олімпійська література, 2013. С. 109–110.
9. Реан А.А. Практическая психодиагностика личности: учеб. пособ. СПб., 2001. С. 12–15.
10. Серова Л.К. Психология личности спортсмена. М.: Советский спорт, 2007. 116 с.
11. Семёнова С.В. Теоретический анализ проблемы уровня притязаний личности. Психологические основы педагогической деятельности: материалы 28-й научной конференции / под ред. А.Н. Николаева; Санкт-Петербургская гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. СПб., 2001. С. 38–40.
12. Шаболтас А.В. Мотивы занятия спортом высших достижений в юношеском возрасте: автореф. дисс. ... канд. психол. наук; Санкт-Петербургская гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. СПб., 1998. С. 19–21.

#### Моспан М. А. Влияние характеристик Я-концепции на успешность выступления спортсменов-теннисистов юниорского возраста

*Проведенный в статье теоретический анализ позволил определить составляющие Я-концепции личности. Обнаружено их влияние на успешность соревновательной деятельности спортсменов-теннисистов юниорского возраста. Для наибольшей эффективности спортивной деятельности теннисистов необходимо формирование положительной Я-концепции личности спортсмена.*

**Ключевые слова:** спортсмен, Я-концепции личности, спортивная деятельность, самооценка, уверенность в себе, мотивация успеха.

#### Mospan M. A. Influence of characteristics I-concept for succession of the speech of types of sportsman junior age

*In the article the theoretical analysis on the research problem allowed to determine the components of the I-concept of personality. Their influence on the success of the competitive activity of athletes of junior age tennis players has been revealed. For the most effective sporting activity of tennis players, the formation of a positive I-concept of an athlete's personality is necessary.*

**Key words:** athlete, I-concept of personality, sports activity, self-esteem, self-confidence, motivation for success.