

їх у штатних, позаштатних та екстремальних ситуаціях. Також приділяти увагу на індивідуальні дії працівників та їх взаємодію в складі груп.

Моделювання здійснюється за допомогою технічних засобів, спеціальних ігор, дій в нічний час, за несприятливих кліматичних умов, в умовах обмеженого простору, часу, імітації різних чинників нестандартної ситуації за допомогою спеціальних засобів (муляжі трупів, неприємних запахів, макетів місць подій тощо), виконання вправ на висоті, на хитних і вузьких поверхнях, над водою і вогнем, імітація сильної протидії, яка створює загрозу невиконання завдання і може привести до психічного зриву, детального прогнозувати ситуації протидії, імітації застосування правопорушником зброї й інших засобів нападу, виконання вправ із зв'язаними очима.

Тому доцільно включити в навчальний процес у підготовці майбутніх правоохоронців спеціальність «Оперативно-тактичне та силове забезпечення правоохоронної діяльності», яка допоможе врахувати та направити власні дії на виконання поставлених завдань.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямі. Подальше дослідження вбачаємо у поглибленому вивченні шляхів оптимізації професійної підготовки в процесі моделювання службової діяльності в нестандартних умовах з використанням будь-якої зброї.

Література

1. Антоненко С.А. Формування адаптаційних процесів у курсантів першого курсу до фізичних навантажень під час навчання в вузах правоохоронних органів України /Сергій Антоненко// Науковий Часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 2(55)15 – Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. – С. 12-15.
2. Бондаренко В.В. Світовий досвід професійної підготовки працівників підрозділів патрульної поліції / В.В.Бондаренко, С.М. Решко, О.І. Крименець// матеріали Міжнародної науково-практичної конференції [Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту ЗСУ, правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних служб України на шляху євроатлантичної інтеграції України], (Київ, 29-30.11.2017). – Київ, 2017. – С. 88-90.
3. Лаврентьев О.М. Формування професійної моделі підготовки до дій в екстремальних умовах курсантів правоохоронних органів під час навчання у ВНЗ /Олександр Лаврентьев, Володимир Сухих// Вісник Чернігівського Національного Педагогічного Університету ім. Т.Г. Шевченка Вип. 139 Т.2 [Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт]. – Чернігів, ЧДПУ, 2016. – С302-307.
4. Нестерук Ю.В. Сучасний стан та перспективи розвитку фізичної підготовки у правоохоронних органах України на шляху євроатлантичної інтеграції України / Ю.В. Нестерук, І.А. Воєвода// матеріали Міжнародної науково-практичної конференції [Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту ЗСУ, правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних служб України на шляху євроатлантичної інтеграції України], (Київ, 29-30.11.2017). – Київ, 2017. – С. 71-72.
5. Сергієнко Ю.П. Спеціальна підготовка як складова професійної діяльності державної фіскальної служби України/Сергієнко Ю.П., Насіров Р.М., Антоненко С.А.// Наукові записки. Педагогіка. Випуск СХХХ. Київ видавництво НПУ ім. М. П. Драгоманова. 2016. – С. 178-187.
6. Смирнов В.Н. Психологические аспекты профессиональной экстремально-психологической подготовки сотрудников ОМОН к выполнению задач по охране общественного порядка // Вопросы совершенствования деятельности милиции общественной безопасности: Сборник № 11. – М. : ГУООП СОБ МВД России; ВНИИ МВД России, 2004. – С. 120.
7. Рон Шиллингфорд Руководство по рукопашному бою для специальных подразделений / Рон Шиллингфорд. – Пер. с англ. А. Куликова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. - -352 с.:ил – (Спецназ).
8. Ortiz M. La Defensa personal policial y Bugeui / Ortiz M. – FALMA, Granada, Espana, 1999. – 120 p.
9. Cook L. Police Stress: Learning Throught Experience, Research and Observation / Cook L. // – San Jose State University. – 2003. – 220 p.
10. Miller L. Practical police psychology: Stress Management and Crisis Intervention for Law Enforctment / L. Miller–Publisched, 2006 – 320 p.

**Ляшенко В. М., Іванько В. В., Морозова С. М.
Київський університет імені Бориса Грінченка**

САМООЦІНКА ОСОБИСТОСТІ СПОРТСМЕНА ЯК ФАКТОР ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Самооцінка виступає психологічним ядром особистості. Вона поєднує структурні та процесуальні характеристики індивіда, а також розглядається як одна з ключових психологічних якостей, що впливає на ефективність будь-якої діяльності, включаючи й спортивну. В статті розглянуто рівень самооцінки у спортсменів та її прояв в залежності від кваліфікації. Визначено, що самооцінка потрібна не лише для того, щоб краще усвідомлювати свої слабкі та сильні сторони, а вона дає можливість перерозподілити ресурси та віддавати перевагу тим, де у спортсмена максимально більше шансів на успіх. Невдоволення собою має свій позитивний момент, так як розуміння недоліків є необхідним для перерозподілу ресурсів і особистісного потенціалу, а головне завдання самооцінки є використання своїх сильних особистісних якостей у боротьбі за досягнення поставлених цілей.

Ключові слова. Самооцінка, кваліфікація, тренувальний процес, змагальна діяльність.

Ляшенко В. Н., Іванько В. В., Морозова С. Н. Самооценка выступает психологическим ядром личности. Она

сочетает структурные и процессуальные характеристики индивида, а также рассматривается как одна из ключевых психологических качеств, влияет на эффективность любой деятельности, включая и спортивную. В статье рассмотрены уровень самооценки у спортсменов и ее проявление в зависимости от квалификации. Определено, что самооценка нужна не только для того, чтобы лучше понимать свои сильные и слабые стороны, а она дает возможность перераспределить ресурсы и отдавать предпочтение тем, где у спортсмена максимально больше шансов на успех. Недовольство собой имеет свой положительный момент, так как понимание недостатков необходимо для перераспределения ресурсов и личностного потенциала, а главная задача самооценки является использование своих сильных личностных качеств в борьбе за достижение поставленных целей.

Ключевые слова. Самооценка, квалификация, тренировочный процесс, соревновательная деятельность.

Valentina Liashenko, Ivanko Valentina Vladimirovna, Morozova Svetlana Nikolaevna. Self-esteem acts as the psychological core of the individual. It combines the structural and procedural characteristics of the individual, and is also considered one of the key psychological qualities that affects the performance of any activity, including sports. The article considers the level of self-esteem in athletes and its manifestation depending on qualification.

Among athletes 1 and 2 level, athletes with low self-esteem prevails. Undervalued self-esteem sometimes manifests itself in the quest for any cost to avoid failures, and thus refuse goals that at least in a small degree threaten to turn into failure. Therefore, given almost identical indicators of adequate and low self-esteem, sporting activities for them can be stable and even successful, but well below the potential of athletes, since there is no activity in achieving more difficult goals.

Athletes with an adequate self-esteem, and their more among masters of the international class. High-level athletes have a strong nervous system, experience in competitions of various levels, and a high sporting result that needs to be maintained and increased, since they are a great responsibility. In this case, professional activity is characterized by high stability, in addition, they have a fairly complete realization of their own capabilities.

Athletes with a low self-esteem are found among masters of sports and among candidates for the master of sports, and not only 1 and 2 levels. This indicates that the person's data in the professional activity may be passive and a weak desire to achieve the goal, the level of success they usually have below the average, however, is characterized by stability.

It is determined that self-esteem is needed not only to better understand their weaknesses and strengths, but also to redistribute resources and to give preference to those where the athlete has the greatest chance of success. Dissatisfaction with one has its own positive moment, since understanding the disadvantages is necessary for the redistribution of resources and personal potential, and the main task of self-evaluation is to use their strong personal qualities in the struggle to achieve their goals.

Keywords. Self-assessment, qualification, training process, competitive activity.

Постановка проблеми. Особливе значення дослідження самооцінки особистості спортсмена набуває в сучасних умовах спортивної та змагальної діяльності. Розвиток у спортсменів здібностей до саморегуляції має велике значення для максимальної реалізації їхніх можливостей. Серед факторів, що обумовлюють формування механізмів саморегуляції, центральне місце належить самооцінці, що детермінує напрямок і рівень активності суб'єкта та становлення його особистості. Разом з тим аналіз спортивної практики показує, що питання впливу самооцінки на спортивний результат приділяється недостатня увага, недооцінюється її роль як механізму довільної саморегуляції діяльності спортсмена.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Багатьма дослідниками [1, 2, 6] відзначається особлива роль самооцінки з точки зору успішності і надійності спортивної діяльності. Адекватна, злегка завищена, більш-менш стійка самооцінка найбільш сприятлива для успішної спортивної діяльності, найкращою адаптованості до неї і для надійності спортсмена. Поняття самооцінки безпосередньо пов'язане з тим, як людина оцінює себе та свої власні якості [8, 11]. В даному процесі особистість, з одного боку, пізнає і оцінює реальну дійсність, на яку спрямована її діяльність, з іншого - свої власні якості та можливості, щоб забезпечити виконання цієї діяльності. Самооцінка є результатом цих двох ліній пізнань. За даними провідних авторів [3, 5, 10], ми виявили, що особистість, у якій спостерігається тенденція до завищення самооцінки, здатна тверезо оцінити власні можливості, зважити свої сильні і слабкі сторони, відповідно до цього розробити план дій, спрямованих на конкретний результат, і сформувані реалістичні домагання. Саме такий спортсмен емоційно більш стійкий і ефективний. Все це надає йому здорового впевненості в собі, прагнення до успіхів і, безумовно, позитивно позначається на результативності спортивної діяльності і на адаптованості особистості як в спорті, так і у всіх інших сферах життя [12, 14].

Формування адекватної самооцінки - процес складний. Тому необхідно ретельне і об'єктивне вивчення особистості спортсменів, яке допоможе не тільки виявити їх здібності та особливості, а й сформувані у них адекватну самооцінку, яка буде сприяти покращенню тренувального та змагального процесу. Адже саморегуляція особистістю своєї поведінки і самоорганізація свого способу життя здійснюється через самооцінку [4, 9].

Мета роботи: аналіз рівня самооцінки та кваліфікації спортсменів, які спеціалізуються в легкій атлетичі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Детальний розгляд отриманих даних дає підставу зробити наступні висновки. З обстежених спортсменів адекватний рівень самооцінки мають 36%, випробовуваних; 54 % піддослідних мають високий рівень самооцінки, або завищену, що говорить про переоцінку спортсменами своїх сил і можливостей; а, що залишилися 10% складають спортсмени з низьким рівнем самооцінки, тобто ті, хто відчуває скутість і недооцінює свої сили (Рис.1).

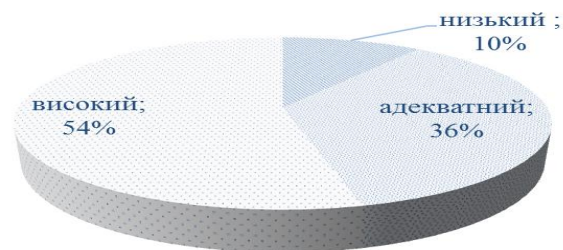


Рис. 1 Діагностика рівня самооцінки у спортсменів, що займаються легкою атлетикою

Важливо відмітити, що спортсмен, який має неадекватну самооцінку (занижену або занадто високу), знижуються його здатності до саморегуляції. У такій ситуації можливе погіршення спортивних результатів, розлади саморегуляції, внутрішні та міжособистісні конфлікти. Все це супроводжується негативними проявами особистісних характеристик спортсмена. Підвищується особистісна тривожність, рівень домагань перестає бути адекватним, розвивається розлад перспективного цілепокладання, переважає мотивація уникнення невдач, виникають емоційні переживання — все це заважає реалізації мети.

У спортсменів з адекватною самооцінкою спостерігається цілеспрямованість, наполегливість, впевненість. Успіх надає впливає на них стимулюючи, а невдача не викликає різких негативних емоційних реакцій, а навпаки, сприяє прояву наполегливості в досягненні мети і прагненню визначити дійсні причини невдачі. При цьому професійна діяльність характеризується високою стабільністю, крім того, їм властива досить повна реалізація власних можливостей.

Серед спортсменів 1 та 2 розряду переважають легкоатлети з низьким рівнем самооцінки. Занижена самооцінка іноді проявляється у прагненні будь-якою ціною уникати невдачі, і, таким чином, відмовлятися від цілей, які хоча б в малому ступені загрожують обернутися провалом. Тому, зважаючи на майже однакові показники адекватної та низької самооцінки, спортивна діяльність для них може бути стабільною і навіть успішною, але значно нижче потенційних можливостей спортсменів, оскільки відсутня активність в досягненні більш важких цілей.

Спортсмени з адекватною самооцінкою, а їх більше серед майстрів міжнародного класу. Спортсмени високого рівня, мають міцну нервову систему, досвід виступу на змаганнях різного рівня, та високий спортивний результат, який необхідно не лише підтримувати, а й підвищувати, оскільки на них лежить велика відповідальність. При цьому професійна діяльність характеризується високою стабільністю, крім того, їм властива досить повна реалізація власних можливостей.

Спортсмени із заниженою самооцінкою зустрічаються і серед майстрів спорту і серед кандидатів в майстри спорту, а не лише 1 та 2 розряд. Це свідчить про те, що дані особистості у професійній діяльності можуть проявляти пасивність і слабе прагнення до досягнення мети, рівень успішності у них зазвичай нижче середнього, проте, характеризується стабільністю.

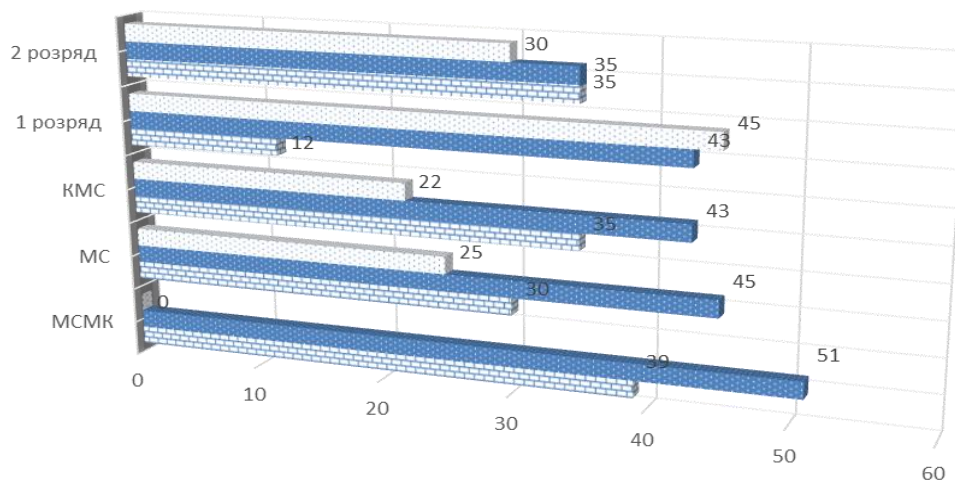
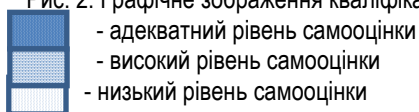


Рис. 2. Графічне зображення кваліфікації та рівня самооцінки спортсменів



Спортсмени із заниженою самооцінкою не реалізують повною мірою свої можливості, тому вони або залишають спорт, або працюють над собою та досягають успіху у майбутньому.

Висновки. Самооцінка може бути найбільш важливим психологічним ресурсом при вирішенні життєвих завдань, і в

першу чергу - на спортивній арені. Фундаментальний аспект самооцінки це віра у власну здатність вчитися, судити та вирішувати. Нездатність приймати рішення - одна з головних причин невдач у спортивній діяльності. В основі дослідження самооцінки лежить життєва необхідність більш точно виявити всі ресурси, які допоможуть спортсменам досягти бажаної мети і показувати спортивні результати будуть відповідати їх потенційним можливостям.

Подальші дослідження в цьому напрямі полягають у більш глибокому вивченні структури психологічного захисту в спортсменів, які спеціалізуються в легкій атлетичі та розробці способів регуляції й керування своїм станом у стресових умовах і на змаганнях.

Література

1. Андреева Г.М. Психология социального познания. - учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. — Издание второе, перераб. и доп. — М.: Аспект Пресс, 2000. — 288 с.
2. Гуменюк О. Є. Психология Я – концепції: Навчальний посібник. – Тернопіль: Економічна думка, 2004. -310 с.
3. Загайнов Р.И. Психологическое мастерство тренера и спортсмена / Р.И. Загайнов. – М.: Советский спорт, 2006. – 106 с.
4. Ильин Е. П. Психология индивидуальных различий. – СПб.: Питер, 2004.-701 с.
5. Ильин Е. П. Психология спорта. - Монография. — СПб.: Питер, 2008. — 352 с.
6. Кузнецов Валентин Владимирович. Психологический анализ проявления субъектно- личностных свойств спортсменов как показателя успешности их деятельности (На примере атлетических видов спорта и боевых единоборств) : Дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07, 19.00.13 : Казань, 2004 189 с.
7. Психология физической культуры и спорта : учебник для высших физкультурных учебных заведений / под ред. профессора Г. Д. Бабушкина, профессора В. Н. Смоленцевой. – Омск : СибГУФК, 2007. – 270 с.
8. Психические состояния / Сост. И общая редакция Л. В. Куликова.- СПб.: «Питер», 2000.- 243с.
9. Практикум по спортивной психологии / Под ред. И. П. Волкова. — СПб.: Питер, 2002. — 288 с: ил. — (Серия «Практикум по психологии»).
10. Сопов В. Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности : учеб. пособие / Владимир Федорович Сопов. – М. : Академический Проект : Трикта, 2005. – 128 с. – (Психологические технологии).
11. Стрекаловская Ирина Николаевна. Самооценка спортсменов и ее коррекция средствами самопознания: диссертация ... кандидата психологических наук : 13.00.04 Санкт-Петербург, 2005 152 с.
12. Хейлік / І. О. Психолого-педагогічні технології оптимізації змагальної діяльності тенісистів в процесі становлення спортивної майстерності: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01 Харк. держ. акад. фіз. культури. — Х., 2008. — 20 с.
13. Kirk Warren Brown and Richard M. Ryan . The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being // Journal of Personality and Social Psychology, Inc. 2003, Vol. 84, No. 4, 822–848.
14. Andrieva G.M. Psychology of social cognition. - Textbook. allowance for students of higher educational institutions. - Second edition, pererab. and additional. - Moscow: Aspect Press, 2000. - 288 p.
15. Gumenyuk A. E. Psychology I'm a Concept: A Tutorial. - Ternopol: Economical opinion, 2004. -310 p.
16. Zagainov R.I. Psychological skill of the coach and athlete / R.I. Zagainov. - Moscow: Soviet Sport, 2006. - 106 p.
17. Il'in, EP Psychology of Individual Differences. - St. Petersburg: Peter, 2004.-701 p.
18. Ilyin EP Psychology of sports. - Monograph. - St. Petersburg: Peter, 2008. - 352 p.
19. Kuznetsov Valentin Vladimirovich. Psychological analysis of the manifestation of subject-personal properties of athletes as an indicator of the success of their activities (On the example of athletic sports and martial arts): Dis. ... cand. psychol. Sciences: 19.00.07, 19.00.13: Kazan, 2004 189 с.
20. Psychology of Physical Culture and Sports: a textbook for higher educational institutions / ed. Professor GD Babushkin, Professor VN Smolentseva. - Omsk: SibGUFK, 2007. - 270 with.
21. Mental conditions / Comp. And the general version of L. V. Kulikova.- St. Petersburg: "Peter", 2000.- 243p.
22. Workshop on sports psychology / Ed. I.P. Volkova. - St. Petersburg: Peter, 2002. - 288 with: ill. - (Series "The Workshop on Psychology").
23. Sopov VF Mental conditions in intense professional activity: Textbook. allowance / Vladimir Fedorovich Sopov. - M.: Academic Project: Triksa, 2005. - 128 p. - (Psychological technologies).
24. Strekalovskaya, Irina Nikolaevna. Self-estimation of sportsmen and its correction means of self-knowledge: the dissertation ... The candidate of psychological sciences: 13.00.04 Sankt-Peterburg, 2005 152 с.
25. Heilik I.O. Psihologo-pedagogicheskogo tehnologii optimizizii zmagalnoy diyalni tennisistiv in the process of becoming a sports masterstvo: author's abstract. dis ... cand. Sciences z fiz. Vihovannya that sport: 24.00.01 Hark. hold. acad. fiz. culture. - H., 2008. - 20 seconds.
26. Jurov IA Psychological testing and psychotherapy in sports / Yurov I. A. - M.: Soviet Sport, 2006. - 163 p.
27. Vysochina N. / N. Vysochina // Pedagogy, psychology and medico-biological problems of phisical vichovannya and sports: Sciences. Journal. - Khar'kov: hovnoku-haddm, 2010. - No. 3. - P. 151-153.
28. Kirk Warren Brown and Richard M. Ryan. The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being // Journal of Personality and Social Psychology, Inc. 2003, Vol. 84, No. 4, 822.