

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО  
ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ

**ВИСОЧІНА НАДІЯ ЛЕОНІДІВНА**

УДК: 796:794.12.071.5

**САМООЦІНКА КВАЛІФІКОВАНИХ ШАХІСТІВ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА  
РЕЗУЛЬТАТИ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт

**АВТОРЕФЕРАТ**

дисертації на здобуття наукового ступеня  
кандидата наук з фізичного виховання і спорту

Київ – 2011

Дисертацією є рукопис

Робота виконана в Національному університеті фізичного виховання і спорту України, Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України

**Науковий керівник** кандидат педагогічних наук, професор **ВОРОНОВА Валентина Іванівна**, Національний університет фізичного виховання і спорту України, директор інституту здоров'я людини

**Офіційні опоненти:**

доктор психологічних наук, професор **Горська Галина Борисівна**, Кубанський державний університет фізичної культури, спорту і туризму, завідувача кафедрою психології;

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент **Козіна Жаннета Леонідівна**, Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, професор кафедри спортивних ігор.

Захист відбудеться 10 червня 2011 р. о 12 год. 30 хв. на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.829.01 в Національному університеті фізичного виховання і спорту України (03680, Київ–150, вул. Фізкультури, 1).

З дисертацією можна ознайомитись в бібліотеці Національного університету фізичного виховання і спорту України (03680, Київ–150, вул. Фізкультури, 1).

Автореферат розісланий 6 травня 2011 р.

В.о. ученого секретаря  
спеціалізованої вченої ради

М. М. Філіппов

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність.** Успішна участь спортсменів у змаганнях найвищого гатунку є одним з актуальних та перспективних питань теорії та методики їх підготовки. Спортивна діяльність шіхістів вищого рівня викликає особливий інтерес, оскільки за останні роки українські шахісти посідають перші місця на всесвітніх шахових Олімпіадах, на Чемпіонатах світу, Чемпіонатах Європи, підтримуючи авторитет нашої держави. Майже в жодному виді спорту українські спортсмени не досягли таких величезних успіхів, як в шахах, де психологічні фактори здійснюють вирішальний вплив на ефективність змагальної діяльності.

Одним з найбільш важливих чинників, що впливають на підготовку та результативність гри шахістів вважається самооцінка, яку можна розглядати як найважливішу складову серед інших властивостей особистості спортсмена, необхідну для покращення результативності його змагальної діяльності. Тому підвищення у спортсменів, що спеціалізуються у шахах, впевненості у собі є запорукою досягнення успіху на змаганнях.

Особливої значущості дослідження цих проблем набувають за умов різких змін перебігу спортивної діяльності. Розвиток у спортсменів здібностей до саморегуляції має важливе значення для максимальної реалізації їх можливостей. Серед чинників, що обумовлюють формування механізмів саморегуляції, центральне місце належить самооцінці, що детермінує напрям та рівень активності суб'єкта, становлення його особистості. Водночас з цим аналіз спортивної практики показує, що питанням впливу самооцінки на спортивний результат приділяється недостатньо уваги. Самооцінка представників різних видів спорту майже не вивчалася окремо, лише тільки в контексті загальних проблем психологічної підготовки спортсмена, хоча адекватність суб'єктивної оцінки себе як особистості – не менш складне завдання, ніж об'єктивної оцінки чинників і явищ навколишньої дійсності.

Над дослідженням самооцінки, її складових, а також впливу на життєдіяльність індивіда працювали наступні автори: Б. Г. Анан'єв (1980) – не одноразово підкреслював, досліджуючи складові підготовки шахіста, необхідність розглядати шахи як інтелектуальне змагання характерів; Р. Бернс (1986) – за його думкою самооцінка проявляється у свідомих судженнях індивіда, в яких він намагається сформулювати свою цінність та значущість; Ю. А. Борисов (2003) та І. А. Кудрявцев (2003) – виявили, що у успішних особистостей спостерігається тенденція до завищеної самооцінки; У. Джемс (1991) – винайшов формулу, яка показує залежність самооцінки людини від рівня її домагань; Ф. Зімбардо (1990) – розглядає самооцінку як думку людини про саму себе, яка формується у результаті порівняння себе з іншими людьми; Л. Н. Корнеєва (1989) – трактує самооцінку як механізм саморегуляції професійної діяльності; Р. Мейлі (1982) – стверджує, що самооцінка має велике значення для поведінки людини, розкриваючи різні аспекти «Я»; С. Л. Рубінштейн (1999) – вважає, що самооцінка це співвідношення рівня досягнень та рівня домагань. Згідно думки А. Г. Спіркіна (1982) «Я» виступає як вищий регулятивний принцип психічного життя, пов'язаний з самооцінкою; І. І. Чеснокова (1982) – зазначає, що змістовна сторона самооцінки впливає на

розвиток особливої групи особистісних якостей: самоповаги, совісті, гордості; Г. Б. Горська (1999) – розглядає самооцінку як психологічний фактор самореалізації спортсменів високого класу, Ж. Л. Козіна (2009) – вивчає самооцінку у контексті індивідуалізації підготовки в ігрових видах спорту.

Багато робіт стосовно даного питання було написано відомими шаховими теоретиками і практиками. Зокрема М. М. Ботвінник (1987) стверджував, що на формування адекватної самооцінки впливають критичні висловлювання колег; Д. І. Бронштейн (1977) підкреслював, що самооцінка визначає людську гідність та є результатом спілкування з іншими людьми; М. В. Крогіус (1981) вважав вплив на самооцінку гравця одним з дієвих напрямів підготовки до турнірів, а А. Є. Карпов (1983) розглядав самооцінку, як фактор відбору перед змаганнями. Але згадані автори головним чином вивчали особливості самооцінки в контексті мислення шахістів і очевидно, що питання специфіки особливостей прояву самооцінки та їх впливу на спортивні результати шахістів вищої кваліфікації висвітлено недостатньо. Також відсутні розробки стосовно методів корекції особистості спортсменів-шахістів у напрямку підвищення їх самооцінки. Недостатній розгляд цих питань та їх актуальність зумовили вибір даного дослідження в контексті шахової тематики.

Спортивна наука надає можливість вивчати особистісні якості шахіста, необхідні для досягнення гри високого рівня майстерності, й дослідити закономірності процесів розвитку й формування цих психічних властивостей. Такі завдання визначають і окремі проблеми: аналіз особливостей індивідуального стилю гри суперника, визначення методів тренування, які враховують особливості характеру шахіста, вивчення раціональних прийомів обмірковування, боротьби з цейтнотами тощо. Таким чином, дослідження окремих сторін особистості шахіста можуть і повинні бути використані для вдосконалення його майстерності, розвитку й збереження ним спортивної форми, а взаємозв'язок самооцінки та результатів спортивної діяльності є на сьогодні актуальною проблемою.

**Зв'язок роботи з науковими планами, темами.** Дослідження виконано відповідно до «Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2006–2010 рр.» Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 2.4.6 «Психологічні проблеми підготовки та розвитку суб'єктів спортивно-педагогічної діяльності у сфері фізичного виховання та спорту» (№ держреєстрації 0106U010780). Вклад автора в розробку даної теми полягає у визначенні особливостей особистості кваліфікованих шахістів та розробці програми корекції їх самооцінки.

**Мета дослідження:** визначити особливості прояву самооцінки у кваліфікованих шахістів та напрями її оптимізації для забезпечення успішності їх спортивної діяльності.

**Задачі дослідження:**

1. На основі теоретико-методологічного аналізу літератури вивчити розуміння феномена особистісної самооцінки спортсмена та визначити її складові.
2. Визначити особистісні особливості кваліфікованих шахістів, що

впливають на формування та прояв їх самооцінки та встановити напрямки їх взаємозв'язку.

3. Визначити особливості прояву самооцінки у спортсменів високої кваліфікації (гросмейстерів та майстрів спорту) та проаналізувати взаємозв'язок окремих її показників з ефективністю змагальної діяльності.

4. Розробити програму корекції і практичні рекомендації з оптимізації рівня самооцінки кваліфікованих шахістів для підвищення ефективності їх змагальної діяльності.

**Об'єкт дослідження:** спортивна діяльність кваліфікованих шахістів.

**Предмет дослідження:** місце самооцінки в успішності спортивної діяльності кваліфікованих шахістів.

**Методи дослідження:**

1. Теоретичний аналіз та узагальнення даних спеціальної літератури, досвіду передової практики і спеціалізованих веб-сайтів мережі «Інтернет».

2. Педагогічне спостереження у процесі тренувальної та змагальної діяльності спортсменів-шахістів.

3. Методи психодіагностики.

4. Педагогічний експеримент.

5. Метод експертних оцінок.

6. Методи математичної статистики.

**Наукова новизна** роботи зумовлена тим, що:

– вперше виявлені, систематизовані і сформульовані якості, що притаманні сучасному кваліфікованому шахісту і проаналізований їх взаємозв'язок у процесі підготовки до спортивної діяльності;

– вперше визначені напрямки взаємозв'язку особистісних особливостей висококваліфікованих шахістів з проявом їх самооцінки;

– отримані нові дані стосовно вивчення мотивації досягнення у шахістів високої кваліфікації та встановлено взаємозв'язок між рівнем мотивації та успішністю змагальної діяльності шахістів. Доведено, що в спорті вищих досягнень шахістів необхідною складовою успішної спортивної діяльності є високий рівень мотивації досягнення;

– вперше встановлені та проаналізовані диференційовані показники самооцінки шахістів різної кваліфікації відповідно до зайнятих місць у змаганнях;

– вперше отримані дані порівняльного аналізу самооцінки шахістів різної кваліфікації;

– вперше розроблені методи корекції самооцінки шахістів, які дають можливість оптимізувати результати їх діяльності на різних етапах спортивного удосконалення;

– уточнені, доповнені і систематизовані дані психограми особистості кваліфікованого шахіста;

– доповнені дані дослідження особливостей впливу самооцінки на результати спортивної діяльності кваліфікованих шахістів;

– доповнені дані стосовно методики психологічної підготовки шахістів високої кваліфікації до змагань.

**Практична значущість** роботи полягає у:

– систематизації знань та поглядів щодо особистісних особливостей кваліфікованих шахістів з метою розробки індивідуального підходу при підготовці до змагань;

– встановленні особистісних якостей шахістів, які впливають на результати їх спортивної діяльності і забезпечують її ефективність;

– визначенні особливостей впливу самооцінки на результати спортивної діяльності кваліфікованих шахістів, що дозволить цілеспрямовано здійснювати корекцію самооцінки як фактора підвищення результативності їх змагальної діяльності;

– розробці та апробації комплексу практичних рекомендацій і програми корекції самооцінки кваліфікованих шахістів, що надасть можливість оптимізувати результати їх спортивної діяльності та вдосконалити організацію процесу їх підготовки.

**Особистий внесок здобувача** у розробку досліджуваної проблеми полягає у формулюванні мети, задач, напрямку дослідження, визначенні структури досліджуваної роботи, організації та проведенні досліджень, обробці, інтерпретації та впровадженні результатів досліджень, складанні практичних рекомендацій та узагальненні висновків.

**Апробація результатів дисертаційного дослідження.** Результати дисертаційної роботи викладені у доповідях та публікаціях на наукових конференціях: «Молода спортивна наука України» (Львів – 2009), Міжнародній науково-практичній конференції молодих вчених (Київ – 2008, 2009), «Індивідуалізація як чинник оптимізації тренінгу» (Гданськ – 2009), XI Міжнародній науковій сесії за підсумками НДР за 2010 рік «Наукове обґрунтування фізичного виховання, спортивного тренування та підготовки кадрів з фізичної культури, спорту і туризму» (Мінськ – 2010), XIV міжнародному науковому конгресі «Олімпійський спорт і спорт для всіх» (Київ – 2010), на щорічних науково-практичних конференціях кафедри психології та педагогіки, лабораторії теорії та методики спортивної підготовки та резервних можливостей спортсменів НДІ НУФВСУ і наукових семінарах різного рівня (2008-2010 рр.).

Основні результати дослідження впроваджені в учбово-тренувальний процес шахістів високої кваліфікації на спортивних зборах та змаганнях та в учбовий процес студентів-магістрів НУФВСУ, що підтверджено відповідними актами.

**Публікації.** Основні положення дисертації викладені у 10 роботах, з них 4 статті – у науково-теоретичних журналах та збірниках, затверджених ВАК України.

**Структура та обсяг дисертації.** Дисертаційна робота виконана на 187 сторінках основного тексту і складається зі вступу, шести розділів, висновків і списку використаних літературних джерел. Список використаної літератури вміщує 237 джерел (17 – іноземних). Дисертація ілюстрована 20 таблицями і 17 рисунками.

## ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У **вступі** обґрунтовується актуальність проблеми; визначений об'єкт, предмет, мета і завдання досліджень; розкриті наукова новизна та практична значущість роботи, особистий внесок здобувача; зазначені основні аспекти сфери апробації результатів досліджень, кількість публікацій, у яких викладені основні положення дисертаційної роботи.

У першому розділі **«Теоретичний аналіз дослідження проблеми взаємозв'язку самооцінки і результатів спортивної діяльності спортсменів-шахістів»** проаналізовані та узагальнені наукові праці вітчизняних та іноземних авторів, в яких розкриваються питання впливу самооцінки на ефективність змагальної діяльності шахістів високої кваліфікації.

У розділі представлені дані відносно особливостей прояву самооцінки особистості спортсмена, самооцінки як чинника успіху у спортивній діяльності, розглянуто фактори впливу на результативність гри шахіста з урахуванням специфіки шахової діяльності та представлена самооцінка спортсмена у контексті особливості діяльності в шаховому спорті.

Аналіз представлених даних показує, що питанню впливу самооцінки на спортивний результат приділяється недостатньо уваги, недооцінюється її роль як механізму довільної саморегуляції діяльності спортсмена. На сьогодні загалом самооцінка вивчається в контексті проблем психологічної підготовки спортсмена.

Практична значущість проблеми самооцінки особистості у спорті, на прикладі шахістів вищої спортивної майстерності полягає в тому, що її результати можуть бути використані при діагностиці і корекції самооцінки спортсменом своїх особистісних якостей, поведінки, відносин і як результат – формування адекватної самооцінки готовності до змагальної діяльності.

У другому розділі **«Методи та організація дослідження»** наведений комплекс використаних методів досліджень, адекватних поставленим завданням.

У дослідженні використовувалися наступні методи: теоретичний аналіз та узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури і спеціалізованих веб-сайтів мережі «Інтернет», педагогічне спостереження, що здійснювалося при виконанні тестових завдань, на тренуваннях та у процесі змагальної діяльності, тестування з застосуванням психодіагностичних методів: дослідження самооцінки особистості за Будассі, Дембо-Рубінштейн, визначення характерологічних якостей особистості за Т. Лірі, тест моторних проб Шварцландера, шахового прогнозу М. В. Крогіуса, оцінка потреби у досягненні за Ю. М. Орловим, педагогічний експеримент, метод експертних оцінок, методи математичної статистики: описова статистика, метод групувань, кореляційний аналіз, факторний аналіз, непараметричний метод з використанням U-критерія Манна-Уїтні.

Науково-дослідна робота за темою дисертаційної роботи складалася із трьох етапів.

На першому етапі (2007–2008 рр.) були вивчені та проаналізовані психологічні особливості спортсменів-шахістів, які виникають у процесі їх тренувальної та змагальної діяльності, що дозволило їх систематизувати. Разом з тим, вивчалися методики, що були застосовані в ході досліджень. Результати

досліджень цього етапу були прийняті за основу для визначення напрямків досліджень на наступних етапах.

На другому етапі досліджень (2008–2009 рр.) ми визначили напрямки взаємозв'язку психологічних особливостей особистості шахістів з проявом їх самооцінки. Було проведено тестування. В результаті цих досліджень нами були отримані дані констатуючого експерименту, що дозволило намітити шляхи використання знань про особливості спортсменів-шахістів для оптимізації процесу підготовки. Була розроблена та апробована система психологічного впливу щодо корекції самооцінки спортсменів. Корекція самооцінки була здійснена шляхом проведення тренінгу асертивності у групі майстрів спорту. Після проведення психокорекції здійснено повторне опитування спортсменів та отримані результати формуючого експерименту.

На третьому етапі (2009–2010 рр.), на основі результатів досліджень на попередніх етапах, після отримання експериментальних даних та їх наукової інтерпретації був проведений аналіз, узагальнення та зіставлення з наявними даними в дослідженнях інших авторів, а також нами було розроблено та апробовано комплекс практичних рекомендацій з методики управління процесом підготовки кваліфікованих шахістів з урахуванням їх психологічних особливостей.

В дослідженні приймали участь 20 шахістів-чоловіків високої кваліфікації: 10 міжнародних гросмейстерів та 10 міжнародних майстрів з шахів. Вік випробуваних 25–30 років. Дослідження проводилися під час тренувальних зборів та шахових змагань, а саме: на Чемпіонатах України з шахів, клубних Чемпіонатах України (м. Алушта), «OPEN» турнірах за швейцарською системою жеребкування, турнірах за системою кола на виконання кваліфікаційної норми. Всього проведено 190 досліджень та 150 тренінгових занять.

У третьому розділі **«Самооцінка шахістів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей»** наведені дані психограми особистості шахіста, проведений порівняльний аналіз особливостей прояву самооцінки у шахістів різної кваліфікації, проаналізовані характеристики прояву самооцінки шахістів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей і виявлений взаємозв'язок самооцінки шахістів високої кваліфікації та результативності їх спортивної діяльності (рис. 1).



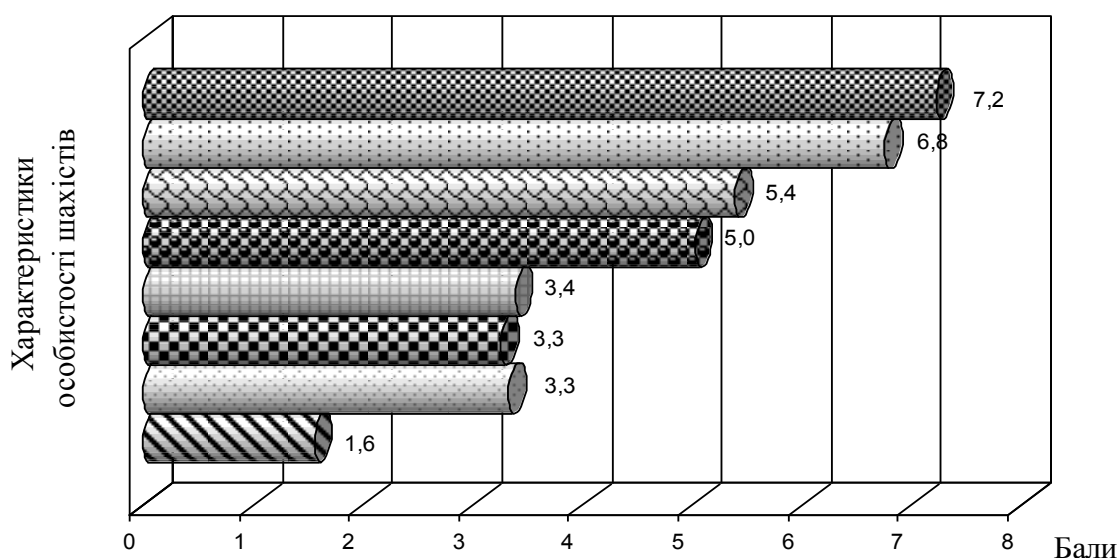


Рис. 1. Характеристики особистості шахістів, що сприяють оптимізації їх спортивних результатів, бали:

- ▣ – аналітичні здібності; ▤ – розвинута пам'ять; ▥ – концентрація уваги;
- ▦ – впевненість у собі; ▧ – комбінаційні здібності;
- ▨ – прогнозування або «позиційне чуття»;
- ▩ – високий рівень самоконтролю;
- – стабільний стан психіки або психічна витривалість

Проведений аналіз літературних джерел та опитування експертів дозволило виявити комплекс інформативних показників, що характеризують особистість висококваліфікованого шахіста і визначити пріоритетну значущість даних показників у структурі особистості шахістів високої кваліфікації.

У ході факторного аналізу складових психограми шахіста були виявлені 5 чинників, сумарний внесок яких у загальну дисперсію вибірки склав 90,6 %. Вклад інших факторів становив – 9,4 % (табл. 1).

Таблиця 1

### Результати факторного аналізу психограми особистості спортсмена-шахіста

Характеристики особистості шахіста	Фактори впливу на ефективність змагальної діяльності				
	1	2	3	4	5
Стабільний стан психіки	0,072	0,074	0,135	-0,940*	0,017
Високий рівень самоконтролю	0,113	-0,934*	0,215	0,194	0,041
Прогнозування або «позиційне чуття»	0,137	0,702*	0,454	0,430	0,218
Комбінаційні здібності	-0,921*	0,121	-0,164	0,023	0,063
Впевненість у собі	0,843*	0,073	-0,321	-0,033	0,247
Концентрація уваги	-0,064	-0,029	0,058	0,015	-0,989*
Розвинута пам'ять	-0,014	0,095	-0,888*	0,100	0,176
Аналітичні здібності	-0,422	-0,026	0,625	-0,439	0,225

Сума факторних навантажень	1,778	1,401	1,584	1,312	1,174
Вклад фактора у загальну дисперсію вибірки	0,222	0,175	0,198	0,164	0,147

Примітки: \* – показники значущого факторного навантаження;

1 фактор – фіксація на внутрішній стабілізації та впевненості;

2 фактор – антиціпаційно-креативний потенціал спортсмена як домінанта особистості;

3 фактор – аналітично-прогностичний;

4 фактор – вольовий компонент особистості як координуюча детермінанта діяльності спортсмена;

5 фактор – цілепокладаючий

У першому (за значущістю) факторі з восьми показників один має факторне навантаження  $r = 0,84$  ( $p < 0,05$ ). Вклад першого, генерального фактора у загальну дисперсію вибірки склав 22,2 %, сума факторних навантажень – 1,778. Його можна описати конструктором: «фіксація на внутрішній стабілізації та впевненості». Практична значущість показників, що увійшли в перший фактор у тому, що вони дозволяють відокремити емоційно-вольові компоненти психіки шахіста від його пізнавальних процесів і відзначити їх зворотну залежність, що говорить про необхідність використання у підготовці спортсменів-шахістів психологічної підготовки як окремого напрямку стимуляції ефективності змагальної діяльності.

У другому факторі з восьми показників один має факторне навантаження  $r = 0,70$  ( $p < 0,05$ ). Вклад фактора у загальну дисперсію вибірки складає 17,5 %, сума факторних навантажень – 1,401. Він описується таким конструктором: «антиціпаційно-креативний потенціал спортсмена як домінанта особистості». Практична значущість його показників у тому, що вони дозволяють відрізнити і виділити спеціальні психолого-педагогічні методи підготовки, як ті, що доповнюють і підсилюють техніко-тактичні дані спортсмена. Особливо важливим є вплив цього фактора на етапі збереження вищої спортивної майстерності і в умовах обмеженого ігрового часу (бліц, позиції в цейтноті).

Третій фактор можна охарактеризувати як «аналітично-прогностичний». При вкладі фактора у загальну дисперсію вибірки 19,8 % сума його факторних навантажень становить 1,584. У нього входить один показник з факторним навантаженням  $r = 0,63$  ( $p < 0,05$ ) і ще один з факторним навантаженням  $r = 0,45$  ( $p < 0,05$ ). Він вказує на комплексний вплив аналітичних здібностей спортсмена-шахіста і його здібностей до прогнозування, інтуїтивного розрахунку. Як і у випадку з іншим чинником, важливим елементом тут є ліміт часу, при якому ефективність роботи спортсмена залежить від швидкості мислення і правильності розрахунку ігрового варіанту.

Четвертий фактор відображує вагомість високого рівня самоконтролю у діяльності спортсмена-шахіста та описується таким чином: «вольовий компонент особистості як координуюча детермінанта діяльності спортсмена». Вклад даного

фактора у загальну дисперсію вибірки складає 16,4 %, сума факторних навантажень становить 1,312. До нього входить один показник з факторним навантаженням  $r = 0,43$  ( $p < 0,05$ ) і ще один з факторним навантаженням  $r = 0,19$  ( $p < 0,05$ ).

У *п'ятому факторі* розгляду піддано три показника: один має факторне навантаження  $r = 0,25$  ( $p < 0,05$ ), другий –  $r = 0,23$  ( $p < 0,05$ ) і третій –  $r = 0,22$  ( $p < 0,05$ ). Він описується наступним конструктом: «цілепокладаючий». Вклад фактора у загальну дисперсію вибірки складає 14,7 %, сума факторних навантажень – 1,174. Сутність даного фактору полягає у тому, що загальний вплив впевненості у собі, аналітичних здібностей та здатності до прогнозування власних дій становить стратегічну програму шахіста, яка забезпечує необхідний рівень підготовки до змагань.

Дані, отримані у результаті факторного аналізу відповідей респондентів свідчать про наявний взаємозв'язок емоційно-вольових якостей спортсмена-шахіста (впевненість у собі, висока самооцінка) і здібностей до прогнозування, антиципації, а також аналітичних здібностей з ефективністю підготовки до змагань і результатами змагальної діяльності.

Для визначення адекватності самооцінки шахістів-гросмейстерів в умовах змагальної діяльності були проаналізовані дані, які отримані спортсменами у шаховому турнірі. Місця у турнірній таблиці, що їх суб'єктивно прогнозували шахісти до початку турніру, зіставлялися з реальними місцями та визначався коефіцієнт відхилення, який характеризує самооцінку і рівень домагань спортсменів (табл. 2).

Таким чином очевидно, що середній показник коефіцієнта відхилення реального результату від очікуваного у даній групі дорівнює 2,6 бала.

*Таблиця 2*

### **Зіставлення очікуваного та реального результатів шахістів-гросмейстерів у турнірі**

Номер випробуваного	Очікуваний результат	Реальний результат	Коефіцієнт відхилення
1	1	2	1
2	5	7	2
3	4	9	5
4	1	4	3
5	5	10	5
6	1	3	2
7	1	1	0
8	3	5	2
9	3	6	3
10	4	8	4

З десяти показників коефіцієнта відхилення у групі гросмейстерів тільки один відповідає рівню адекватної самооцінки. У дев'яти випадках самооцінка завищена,

з них в одному випадку вона відповідає 1 балу, в трьох – 2 балам, в двох – 3 балам, в двох – 4 балам і в одному – 5 балам.

З метою отримання даних для порівняння адекватності самооцінки у шахістів різної кваліфікації розглянуто результати емпіричного дослідження за методикою шахового прогнозу у групі майстрів спорту (табл. 3).

Таблиця 3

**Зіставлення очікуваного та реального результатів шахістів-майстрів спорту у турнірі**

Номер випробуваного	Очікуваний результат	Реальний результат	Коефіцієнт відхилення
1	3	4	1
2	5	8	3
3	3	3	0
4	6	9	3
5	5	7	2
6	1	1	0
7	6	10	4
8	1	2	1
9	4	6	2
10	3	5	2

Отримані кількісні дані свідчать, що середній коефіцієнт відхилення реального результату від очікуваного у групі майстрів спорту дорівнює 1,8 бала.

З десяти показників коефіцієнта відхилення два відповідають рівню адекватної самооцінки. У восьми випадках самооцінка завищена, з них в двох випадках вона відповідає 1 балу, в трьох – 2 балам, в двох – 3 балам і в одному – 4 бала.

Порівнюючи коефіцієнти відхилення по групах ми бачимо, що середній коефіцієнт відхилення в групі гросмейстерів перевищує коефіцієнт відхилення у майстрів спорту, що відображає наявність вищого рівня домагань в першій групі. Значніша розбіжність показників спостерігається у групі гросмейстерів (від 0 до 5 балів) у порівнянні з групою майстрів спорту (від 0 до 4 балів). В результаті середній коефіцієнт першої групи перевищує аналогічний коефіцієнт другої групи на 0,8 бали, що підтверджує ствердження, що у більш успішних спортсменів самооцінка вища, ніж у тих, чиї досягнення менш успішні.

Подальший аналіз отриманих результатів потребує більш детального розгляду діаграми порівняння коефіцієнта відхилення реального результату виступу у шаховому турнірі від очікуваного у спортсменів різної кваліфікації (рис. 2).

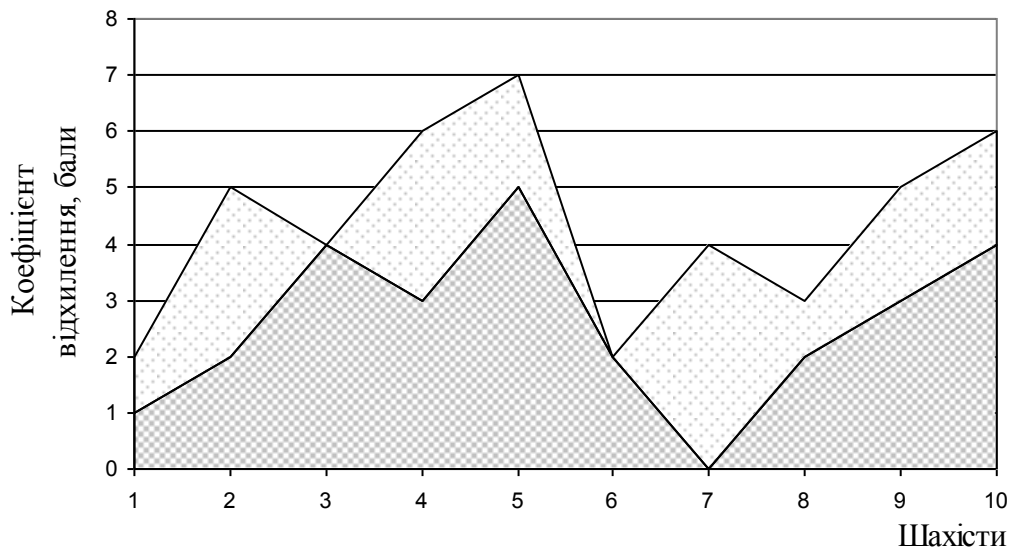


Рис. 2. Діаграма порівняння коефіцієнта відхилення оцінки реального результату від очікуваного в групах випробуваних, бали:

▨ – гросмейстери; ▩ – майстри спорту

У результаті проведеної роботи нами були визначені та проаналізовані середні показники основних особистісних факторів, що впливають на ефективність змагальної діяльності шахістів у кожній кваліфікаційній групі, а саме: у групі гросмейстерів за шкалою «домінування-підлеглість» середній показник дорівнює 12,8 бала, що свідчить про домінуючий, енергійний, компетентний, успішний у діяльності тип відношення до оточуючих, а за шкалою «дружелюбність-агресивність» – 3,3 бала, що характеризує схильність до співпраці, гнучкість і здатність йти на компроміс при вирішенні проблем і в конфліктних ситуаціях, прагнення бути в згоді з думкою оточуючих, ініціативність у досягненні цілей групи, прагнення відчувати себе в центрі уваги, дружелюбність у відносинах. Таке співвідношення показників у групі гросмейстерів характеризує їх не тільки, як сильних та впевнених у власних силах особистостей, але й показує їх здатність до гармонійних відносин з колегами, що є необхідним при участі спортсменів у командних змаганнях та при спілкуванні з тренерами і арбітрами.

У групі майстрів спорту за шкалою «домінування-підлеглість» середній показник дорівнює 5,8 бала, що вказує на завзятість та наполегливість, але тип відносин з оточуючими не домінуючий, така особистість не обов'язково буде лідером. За шкалою «дружелюбність-агресивність» майстри спорту отримали 3,4 бала, що свідчить про добре розвинуті у них комунікаційні здібності.

Основні розходження даних тут спостерігаються за шкалою «домінування-підлеглість», що вказує на високий вплив параметра домінування на ефективність змагальної діяльності шахістів високої кваліфікації.

Для визначення спрямованості поведінки кваліфікованого шахіста як орієнтації на успішну діяльність чи уникання невдач у дослідженні проведений аналіз даних мотивації досягнення, який дає підстави стверджувати, що рівень домагань у двох групах шахістів значно відрізняється (рис. 3).

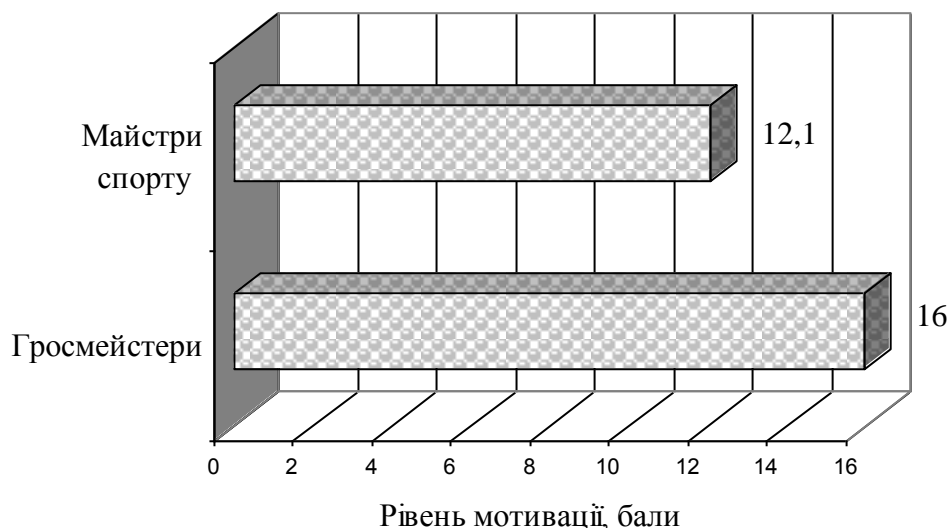


Рис. 3. Порівняльний аналіз середніх показників рівня мотивації досягнення у групах шахістів високої кваліфікації

У групі гросмейстерів середній показник дорівнює 16,0 балів, тобто вказує на високий рівень мотивації досягнення. У групі майстрів спорту цей показник дорівнює 12,1 бала, що відповідає середньому рівню мотивації досягнення.

У четвертому розділі **«Корекція самооцінки як фактора успішної спортивної діяльності кваліфікованих шахістів»** розглянуто обґрунтування підходів до впливу на рівень самооцінки спортсменів-шахістів та програма здійснення корекції самооцінки кваліфікованих шахістів.

З метою проведення корекції самооцінки спортсменів-шахістів було використано модифіковану методику «Тренінг асертивності» у групі майстрів спорту, як тих, які визнані неуспішними у спортивній діяльності для підвищення їх самооцінки і впевненості у собі.

В результаті проведеної роботи було розроблено програму корекції самооцінки як чинника успішної спортивної діяльності шахістів високої кваліфікації, до яких відносяться:

- укріплення вольових якостей, розвиток самодисципліни, твердості характеру;
- підвищення впевненості у собі, цілеспрямованості, орієнтації на досягнення успіху;
- підтримка оптимального робочого режиму, здійснення спостереження і контролю за психічними і фізичними навантаженнями спортсмена;
- розвиток здібностей спортсменів до саморегуляції;
- вироблення навичок стресостійкості, самоконтролю передстартових емоційних станів та у ситуації обмеженого часу;
- використання методик, метою яких є удосконалення процесу запам'ятовування інформації;
- розвиток інтелекту, логіки, використання спеціальних методик для оптимізації розумового потенціалу спортсменів як фундаментальної складової

шахової діяльності;

– запровадження апробованих тестів і анкетування для виявлення слабких сторін особистості з наступною психологічною корекцією;

– виявлення нереалізованих резервів особистості спортсменів-шахістів.

У п'ятому розділі «Визначення ефективності запропонованих підходів корекції самооцінки спортсменів-шахістів» представлені результати формуючого експерименту.

Дослідження показників самооцінки після проходження спортсменами тренінгу асертивності показує, що під впливом психокорекції у спортсменів відбулися зміни рівня самооцінки та рівня домагань.

У групі гросмейстерів в середньому за кожною шкалою у формуючому експерименті підвищився параметр самооцінки на 0,625 бала ( $p < 0,05$ ), одночасно з цим рівень домагань зменшився на 0,625 бала ( $p < 0,05$ ), що призвело до зменшення параметра цільового відхилення на 1,25 бала ( $p < 0,05$ ) в середньому за кожною шкалою.

Найбільшого впливу зазнав параметр рівня домагань у групі майстрів спорту.

В середньому за кожною шкалою цей показник підвищився на 3 бали ( $p < 0,05$ ). Оскільки відповідний показник рівня самооцінки у майстрів спорту підвищився на 1,625 бала ( $p < 0,05$ ), спостерігається змінення параметра цільового відхилення на 1,375 бала ( $p < 0,05$ ), що відбулося за рахунок вагомого збільшення рівня домагань (табл. 4).

Таблиця 4

**Зіставлення середніх показників зміни параметрів самооцінки та рівня домагань до та після проходження тренінгу**

Параметр	Гросмейстери	Достовірність відмінностей	Майстри спорту	Достовірність відмінностей
Самооцінка	0,625	$p < 0,05$	1,625	$p < 0,05$
Рівень домагань	-0,625	$p < 0,05$	3	$p < 0,05$
Цільове відхилення	-1,25	$p < 0,05$	1,375	$p < 0,05$

Порівняння середніх показників змінення параметрів самооцінки і рівня домагань в обох групах спортсменів вказує на те, що значною мірою вплив тренінгу асертивності відобразився на значенні параметра рівня домагань, що дає підстави для ствердження про те, що підвищення цифрового показника даної характеристики в процесі змагальної діяльності вагомо впливає на результативність гри висококваліфікованих шахістів.

Аналізуючи дані основних факторів за шкалами «домінування-підлеглість» та «дружелюбність-агресивність», що були отримані після тренінгу асертивності, можна зауважити, що у групі гросмейстерів більшість показників залишилася без змін. За параметром домінування-підлеглості показник дещо знизився ( $p < 0,05$ ) та дорівнює 11,9 бала, що вказує на високий ступінь прояву даного фактора. За

параметром дружелюбність-агресивність у даній групі показник підвищився ( $p < 0,05$ ) та дорівнює 4,0 бали.

У групі майстрів спорту показник домінування-підлеглості значно збільшився

( $p < 0,05$ ) та дорівнює 8,5 бала, порівняно з попереднім показником 5,8 бала, що можна розцінювати як результат впливу проведеного тренінгу. Також у цієї групі у невеликому ступені збільшився показник за параметром дружелюбність-агресивність, який дорівнює 3,9 бала.

Такі результати свідчать про те, що фактор домінування, як властивість особистості спортсмена, може бути підданий впливу психологічної корекції, що у подальшому відіб'ється на результативності гри шахістів високої кваліфікації.

Для підтвердження достовірності отриманих у дослідженні результатів ми проаналізували як змінився рейтинг шахістів протягом року, до та після корекції самооцінки. Аналіз динаміки рейтингу випробуваних шахістів був проведений за період 01.01.2009 – 01.01.2010 року. Розрахунок відносної сили гравців здійснювався у системі рейтингів Elo (рис. 4).

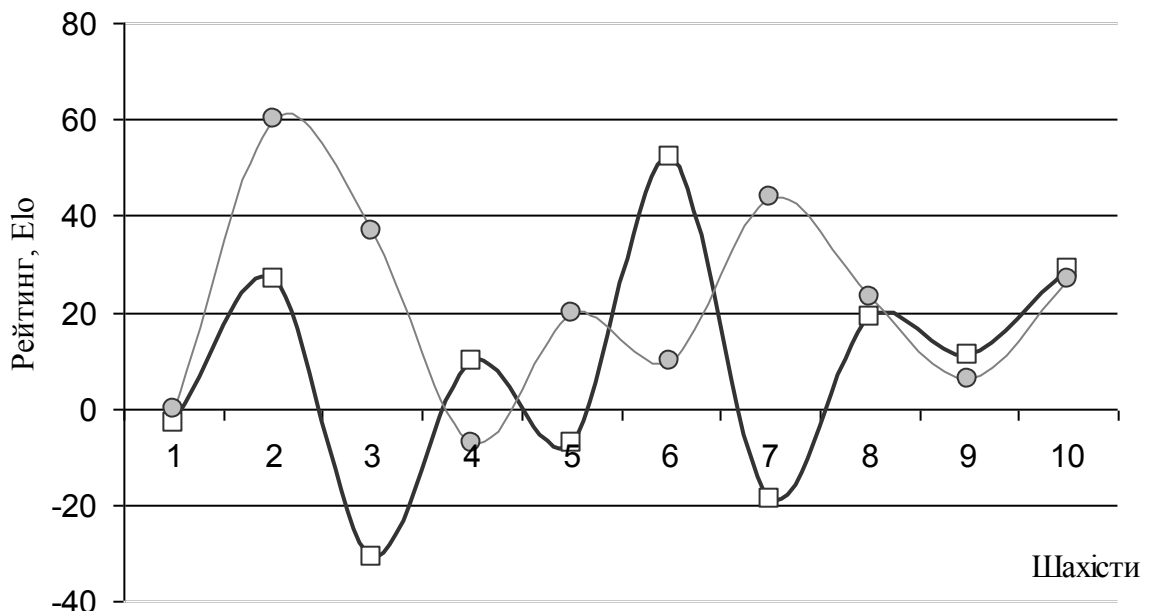


Рис. 4.15. Співвідношення індивідуальних показників динаміки рейтингу висококваліфікованих шахістів (01.01.2009 - 01.01.2010 рр.), Elo:

—□— — гросмейстери; —●— — майстри спорту

Розгляд цих показників вказує на те, що середнє відхилення рейтингу за звітний період у гросмейстерів складає 8,8 пункту Elo, в той же час у майстрів спорту цей показник дорівнює 22,0 пункти Elo. За цей час кожний спортсмен приймав участь у 4–8 турнірах високої кваліфікації.

В обох групах динаміка коливань рейтингу спортсменів має позитивну спрямованість, але у групі гросмейстерів у чотирьох випробуваних рейтинг протягом року був втрачений, що зумовило незначне збільшення середнього показника. У групі майстрів спорту лише в одного випробуваного рейтинг був втрачений і в одного він залишився на попередньому рівні, інші спортсмени



отримали збільшення рейтингу. Розбіжність показників відхилення спостерігається дуже значна, особливо у групі гросмейстерів, від -31 до 52 пунктів Elo, що складає 83 пункти Elo. А в групі майстрів спорту – від -7 до 60 пунктів Elo, що складає 67 пунктів Elo рейтингу.

Зіставлення середніх показників коефіцієнта відхилення за результатами шахового турніру показує, що у формуючому експерименті у групі гросмейстерів даний показник дорівнює 2,7 бала, що на 0,1 бала більше, ніж у констатуючому експерименті, а у групі майстрів спорту 2,4 бала, що на 0,6 бала вище, ніж попередній. Отримані дані дозволяють зауважити, що у майстрів спорту значно збільшився рівень домагань ( $p < 0,05$ ) і як наслідок, відзначається значний приріст рейтингу ( $p < 0,05$ ). Враховуючи це, можна зробити висновок, що застосування тренінгу асертивності сприяє підвищенню самооцінки спортсменів-шахістів.

Порівняння показників мотивації досягнення вказує на те, що у констатуючому експерименті у групі гросмейстерів середній показник складає 16,0 балів, а у формуючому експерименті – 15,4 бала, тобто в обох випадках він відповідає високому рівню мотивації досягнення. У групі шахістів майстрів спорту до проведення тренінгу цей показник дорівнює 12,1 бала, а після психокорекції – 14,8 бала, що хоча відповідає середньому рівню мотивації досягнення, але наближається до високого. Динаміка змін мотивації досягнення у групі майстрів спорту вказує на позитивний вплив тренінгу асертивності на особистість спортсменів-шахістів, що сприяє підвищенню ефективності їх змагальної діяльності.

У шостому розділі **«Аналіз та узагальнення результатів дослідження»** охарактеризована ступінь вирішення завдань досліджень та наведено узагальнені дані експериментальної роботи, що дозволило отримати три групи даних: підтверджуючі, доповнюючі та абсолютно нові.

Абсолютно новими є результати, що були отримані при зіставленні показників параметрів самооцінки і рівня домагань, які вказують на те, що висококваліфікованим шахістам притаманний високий рівень самооцінки у поєднанні з завищеним рівнем домагань.

У процесі емпіричного дослідження вперше встановлено взаємозв'язок між рівнем самооцінки і спрямованістю на досягнення успіху спортсменами-шахістами високої кваліфікації. Доведено, що в спорті вищих досягнень шахістів необхідною складовою успішної спортивної діяльності є ті якості, які значною мірою детерміновані специфікою змагальної діяльності в даному виді спорту, а саме: високий рівень мотивації досягнення, орієнтація на успіх, впевненість у собі, самоповага, вміння брати відповідальність за вчинки та обставини на себе.

Вперше встановлені кількісні показники мотивації досягнення у шахістів високої кваліфікації та вперше був проведений їх порівняльний аналіз з результатами менш кваліфікованих шахістів. Особливо слід відзначити високі показники мотивації досягнення, що характеризують більш високу спрямованість на досягнення успіху в групі гросмейстерів порівняно з показниками у групі майстрів спорту та їх позитивний вплив на успішність змагальної діяльності шахістів.

У результаті проведених досліджень вперше були отримані дані про взаємозв'язок емоційно-вольових якостей висококваліфікованих шахістів (впевненість у собі, висока самооцінка) та здібностей до прогнозування, антиципації, а також аналітичних здібностей з ефективністю підготовки до змагань і результатами змагальної діяльності.

Результати наших досліджень дозволили доповнити та уточнити дані психограми шахіста, що були отримані групою психологів на чолі з професорами І. М. Д'яковим (1925), М. В. Петровським (1925) та П. А. Рудиком (1925) (перші та єдині відомі дослідження у даному науковому напрямку). Були сформульовані якості, що притаманні особистості сучасного спортсмена-шахіста та проаналізований їх взаємозв'язок.

Уточнені дані теоретичної літератури щодо специфіки прояву самооцінки кваліфікованих шахістів (М. М. Ботвінник, 1987; Д. І. Бронштейн, 1978; А. Є. Карпов, 1983). Доповнені дані М. В. Крогіуса (1981) та М. Р. Кобалія (2006) з психологічної підготовки шахістів до змагань.

Розроблені практичні рекомендації стосовно психокорекції самооцінки спортсменів-шахістів на різних етапах спортивної підготовки.

Згідно з даними педагогічного контролю вперше були встановлені та проаналізовані диференційовані показники самооцінки шахістів різної кваліфікації відповідно до зайнятих місць у змаганнях, що доповнює дані отримані М. В. Крогіусом (1981).

Отже, успішним шахістам притаманний високий рівень самооцінки у поєднанні з завищеним рівнем домагань, що свідчить про доцільність корекції самооцінки у спортсменів високої кваліфікації.

## **ВИСНОВКИ**

1. Як свідчать дані, отримані при проведенні теоретичного дослідження впливу самооцінки на рівень успішності спортивної діяльності, та згідно аналізу різних джерел інформації, на основі вивчення феномену особистісної самооцінки спортсмена та визначення її складових, встановлено, що самооцінка надає безпосередній вплив на успішність спортивної діяльності кваліфікованих шахістів.

2. Особистісними особливостями кваліфікованих шахістів, що впливають на формування їх самооцінки та успішність спортивної діяльності являються розвинуті емоційно-вольові сторони особистості, а саме, високий рівень самоконтролю і самодисципліни, емоційна стійкість, інтелектуальний розвиток, а також усвідомлення себе як самостійної, незалежної від думки оточуючих особистості.

3. Основні характерологічні показники шахістів складають психограму особистості спортсмена, з якої видно ступінь і напрям взаємозв'язку показників, що вагомо впливають на прояв самооцінки.

Найбільші показники достовірного позитивного взаємозв'язку у групі гросмейстерів виявлені між самооцінкою розумових здібностей, самооцінкою твердості характеру ( $r=0,76$ ,  $p < 0,05$ ), самооцінкою цілеспрямованості ( $r=0,73$ ,  $p < 0,05$ ). Позитивна достовірна кореляція наявна між самооцінкою

цілеспрямованості, фізичного здоров'я ( $r=0,67$ ,  $p < 0,05$ ), впевненістю у собі ( $r=0,67$ ,  $p < 0,05$ ). На думку гросмейстерів твердість характеру пов'язана з фізичним здоров'ям ( $r=0,7$ ,  $p < 0,05$ ) та інтелектом ( $r=0,68$ ,  $p < 0,05$ ). У групі майстрів спорту спостерігається залежність між самооцінкою цілеспрямованості та самооцінкою фізичного здоров'я ( $r=0,84$ ,  $p < 0,05$ ), цілеспрямованості та твердості характеру ( $r=0,85$ ,  $p < 0,05$ ), цілеспрямованості та впевненості у собі ( $r=0,65$ ,  $p < 0,05$ ). Самооцінка твердості характеру пов'язана з самооцінкою фізичного здоров'я ( $r=0,75$ ,  $p < 0,05$ ), самооцінкою інтелекту ( $r=0,62$ ,  $p < 0,05$ ) та авторитета у колег ( $r=0,63$ ,  $p < 0,05$ ). Самооцінка впевненості у собі має достовірні кореляційні взаємозв'язки з самооцінкою фізичного здоров'я ( $r=0,61$ ,  $p < 0,05$ ) та авторитета у колег ( $r=0,67$ ,  $p < 0,05$ ).

4. Вивчення впливу самооцінки на результати спортивної діяльності кваліфікованих шахістів свідчить, що за наявності адекватної високої самооцінки у шахіста його спортивна діяльність буде успішна.

Зіставлення середніх показників самооцінки по групам шахістів різної кваліфікації та успішності спортивної діяльності показує, що у групі гросмейстерів (успішних шахістів) цей показник дорівнює 59 балів, а у групі майстрів спорту (неуспішних) – 57 балів; середній показник рівня домагань у групі гросмейстерів дорівнює 86 балів, а у групі майстрів спорту – 79 балів; середній показник цільового відхилення у гросмейстерів – 27 балів, а у майстрів спорту – 22 бала. Завищений показник параметра цільового відхилення у групі гросмейстерів є позитивною характеристикою, яка відображує високий рівень домагань шахістів високої кваліфікації.

5. Порівняльний аналіз даних, отриманих при вивченні розбіжностей у змісті характеристик самооцінки гросмейстерів і майстрів спорту для успішності спортивної діяльності виявив таку закономірність: чим вищий професійний рівень шахістів, тим вище рівень самооцінки, рівень домагань і тим більш значущим є показник цільового відхилення, який у більшості випадків перевищує межі норми: рівень самооцінки у групі успішних спортсменів вище (0,82 бала), ніж у групі неуспішних представників емпіричного дослідження (0,74 бала), ( $p < 0,05$ ).

6. Порівняння даних спортсменів за результатами дослідження вказує, що самооцінка, як у гросмейстерів, так і у майстрів спорту адекватна, середній рівень домагань в групі гросмейстерів високий – 3,46 бала, а в групі майстрів спорту помірний – 2,1 бала, оскільки спортсменам високого класу притаманні більш високі потреби у досягненні цілей, ніж представникам нижчого рівня майстерності.

7. Вплив основних особистісних факторів на особистість спортсмена-шахіста проявляється наступним чином: у групі гросмейстерів за шкалою «домінування-підлеглість» середній показник дорівнює 12,8 бала, а у групі майстрів спорту – 5,8 бала, що характеризує гравців вищої категорії як більш наполегливих, енергійних та цілеспрямованих особистостей, та вказує на необхідність розвитку цих якостей у майстрів спорту. Досягненню успіху сприяє високий рівень

самооцінки спортсмена, який узгоджується з практичними результатами турніру. Недостатність у шахіста впевненості у своїх силах негативно впливає на ефективність змагальної діяльності.

8. Виховання потреби досягнення успіху у процесі тренувальної діяльності є найважливішою частиною психологічної підготовки спортсмена-шахіста. Необхідними компонентами формування у спортсменів мотивації досягнення успіху є виконання складних, але відповідних до можливостей спортсмена завдань, змагання з рівними або більш сильними супротивниками, активна участь у побудові процесу підготовки, виборі техніко-тактичних схем змагальної боротьби, місце та роль лідера у команді, тренувальній групі тощо. У групі гросмейстерів середній показник мотивації досягнення дорівнює 16,0 балів, тобто вказує на високий рівень, а у групі майстрів спорту цей показник дорівнює 12,1 бала, що відповідає середньому рівню мотивації досягнення; успішним шахістам притаманний високий рівень самооцінки та завищений рівень домагань.

9. Корекція самооцінки, як чинника успішної спортивної діяльності шахістів високої кваліфікації, може успішно здійснюватися за допомогою модифікованого тренінгу асертивності. Впровадження тренінгу асертивності у групі майстрів спорту призвело до оптимізації рівня самооцінки спортсменів, що значною мірою вплинуло на підвищення рівня домагань. В середньому за кожною шкалою показник рівня домагань у групі майстрів спорту підвищився на 3 бали ( $p < 0,05$ ), а відповідний показник рівня самооцінки підвищився на 1,625 бала ( $p < 0,05$ ). Найбільшою мірою вплив тренінгу асертивності відобразився на значенні параметра рівня домагань, що вказує на вагомий вплив даного параметра на результати гри шахістів.

Підрахований для підтвердження достовірності отриманих результатів рейтинг шахістів за період з 01.01.2009 по 01.01.2010 р. свідчить, що у групі гросмейстерів середнє відхилення рейтингу за звітний період складає 8,8 пункту, а у групі майстрів спорту цей показник дорівнює 22,0 пункти та вказує на доцільність корекції самооцінки шахістів з метою підвищення ефективності їх змагальної діяльності.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з практичною реалізацією отриманих результатів і полягають у можливості цілеспрямованого впливу на процес підготовки кожного спортсмена-шахіста, підвищення його професійних якостей, розвитку здібностей до прогнозування і контролю за емоційним станом через корекцію тренування.

### **СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ**

1. Височіна Н. Л. Психологічні особливості спортивної діяльності шахістів / Н. Л. Височіна // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 4. – С. 104–107.

2. Височіна Н. Л. Вплив рівня мотивації на успішність змагальної діяльності шахістів високої кваліфікації / Н. Л. Височіна // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 3. – С. 84–86.

3. Височіна Н. Л. Психограма особистості шахіста / Н. Л. Височіна // Молода

спортивна наука України : зб. наук. пр. – Л., 2009. – Т. 1. – Вип. 13. – С. 73–77.

4. 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 : наук. журнал. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2010. – № 3. – С. 151–153.

5. Височіна Н. Л. Психологічні особливості професійної діяльності спортсменів-шахістів // Матеріали II міжнар. наук.-практ. конф. [«Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору»]. – К., 2007. – Т. 6. – С. 37–42.

6. Высочина Н. Л. Особенности проявления самооценки личности у высококвалифицированных шахматистов // Материалы междунар. науч.-практ. конф. [«Актуальные проблемы подготовки резерва в спорте высших достижений»]. – Минск, 2009. – Т. 1. – С. 74–78.

7. Высочина Н. Л. Психологические особенности личности спортсмена-шахматиста // Материалы XIII междунар. науч. конгресса [«Современный олимпийский спорт и спорт для всех»]. – Алматы, 2009. – Т. 1. – С. 481–484.

8. Высочина Н. Л. Подходы к психологическому влиянию на уровень самооценки у спортсменов-шахматистов высокого класса // Материалы V междунар. науч.-практ. конф. психологов физической культуры и спорта [«Рудиковские чтения»]. – Москва, 2009. – С. 336–338.

9. Высочина Н. Л. Взаимосвязь самооценки шахматистов высокой квалификации и результативности их спортивной деятельности // Материалы XI Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2009 год [«Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму»]. – Минск, 2010. – С. 59–62.

10. Височіна Н. Л. Самооцінка спортсменів-шахістів та її психокорекція // Матеріали XIV міжнар. наук. конгресу [«Олімпійський спорт і спорт для всіх»]. – К., 2010. – С. 430.

## АНОТАЦІЇ

**Височіна Н. Л. Самооцінка кваліфікованих шахістів та її вплив на результати спортивної діяльності.** – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт. – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2011.

Дисертація присвячена проблемі впливу самооцінки на ефективність змагальної діяльності шахістів високої кваліфікації.

Для рішення поставлених завдань у дослідженні використовувалися наступні методи: теоретичний аналіз та узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури і спеціалізованих веб-сайтів мережі «Інтернет», педагогічне спостереження, що здійснювалося при виконанні тестових завдань, на тренуваннях та у процесі змагальної діяльності, тестування з застосуванням психодіагностичних методів та наступних методик: дослідження самооцінки особистості Будассі, Дембо-Рубінштейн, визначення характерологічних якостей

особистості Т. Лірі, тест моторних проб Шварцландера, шахового прогнозу М. В. Крогіуса, оцінка потреби у досягненні Ю. М. Орлова, педагогічний експеримент, метод експертних оцінок, методи математичної статистики.

Дослідження проводилися під час тренувальних зборів та шахових змагань, а саме: на Чемпіонатах України з шахів, клубних Чемпіонатах України (м. Алушта), «OPEN» турнірах за швейцарською системою жеребкування, турнірах за системою кола на виконання кваліфікаційної норми. У дослідженні приймали участь

20 шахістів-чоловіків високої кваліфікації: 10 міжнародних гросмейстерів та 10 міжнародних майстрів з шахів. Вік випробуваних 25-30 років. Всього проведено 190 досліджень та 150 тренінгових занять.

Згідно аналізу спеціальної літератури, самооцінка безпосередньо впливає на успішність спортивної діяльності шахістів.

Спортсменам-шахістам високої кваліфікації притаманний високий рівень самоконтролю і самодисципліни, емоційна стійкість, інтелектуальний розвиток, а також усвідомлення себе як самостійної, незалежної від думки оточуючих особистості.

Психограма шахіста, з якої видно ступінь і напрям взаємозв'язку показників, що вагомо впливають на прояв самооцінки, включає основні характерологічні показники спортсменів, а саме: найбільші показники достовірного позитивного взаємозв'язку у групі гросмейстерів були виявлені між самооцінкою розумових здібностей, самооцінкою твердості характеру ( $r=0,76$ ,  $p < 0,05$ ), самооцінкою цілеспрямованості ( $r=0,73$ ,  $p < 0,05$ ). Позитивна достовірна кореляція відзначилася між самооцінкою цілеспрямованості, фізичного здоров'я ( $r=0,67$ ,  $p < 0,05$ ), впевненістю у собі ( $r=0,67$ ,  $p < 0,05$ ). У групі майстрів спорту спостерігається залежність між самооцінкою цілеспрямованості та самооцінкою фізичного здоров'я ( $r=0,84$ ,  $p < 0,05$ ), цілеспрямованості та твердості характеру ( $r=0,85$ ,  $p < 0,05$ ), цілеспрямованості та впевненості у собі ( $r=0,65$ ,  $p < 0,05$ ).

Зіставлення середніх показників самооцінки по групах шахістів різної кваліфікації та успішності спортивної діяльності показує, що у групі гросмейстерів (успішних шахістів) цей показник дорівнює 59 балів, а у групі майстрів спорту (неуспішних) –

57 балів; середній показник рівня домагань у групі гросмейстерів дорівнює 86 балів, а у групі майстрів спорту – 79 балів; середній показник цільового відхилення у гросмейстерів – 27 балів, а у майстрів спорту – 22 бала. Завищений показник параметра цільового відхилення у групі гросмейстерів є позитивною характеристикою, яка відображує високий рівень домагань шахістів високої кваліфікації.

Порівняння відмінностей у змісті характеристик самооцінки гросмейстерів і майстрів спорту вказує на те, що чим вищий професійний рівень шахістів, тим вище рівень самооцінки, рівень домагань і тим більш значущим є показник цільового відхилення, який у більшості випадків перевищує межі норми: рівень самооцінки у групі успішних спортсменів вище (0,82 бала), ніж у групі неуспішних представників емпіричного дослідження (0,74 бала), ( $p < 0,05$ ).

Самооцінка, як у гросмейстерів, так і у майстрів спорту адекватна. За результатами моторних проб середній рівень домагань в групі гросмейстерів високий – 3,46 бала, а в групі майстрів спорту помірний – 2,1 бала, оскільки спортсменам високого класу притаманні більш високі потреби у досягненні цілей, ніж представникам нижчого рівня майстерності.

Гравці вищої категорії характеризуються як більш наполегливі, енергійні та цілеспрямовані особистості, що підтверджується аналізом впливу основних особистісних факторів на особистість спортсмена-шахіста і проявляється наступним чином: у групі гросмейстерів за шкалою «домінування-підлеглисть» середній показник дорівнює 12,8 бала, а у групі майстрів спорту – 5,8 бала. Таке співвідношення показників вказує на необхідність розвитку фактору домінування у майстрів спорту і свідчить про те, що досягненню успіху сприяє високий рівень самооцінки спортсмена, який узгоджується з практичними результатами турніру. Недостатність у шахіста впевненості у своїх силах негативно впливає на ефективність змагальної діяльності.

За допомогою модифікованого тренінга асертивності була здійснена корекція самооцінки, як чинника успішної спортивної діяльності шахістів високої кваліфікації, що значною мірою вплинуло на підвищення рівня домагань. В середньому за кожною шкалою показник рівня домагань підвищився у майстрів спорту на 3 бали ( $p < 0,05$ ), а відповідний показник рівня самооцінки підвищився на 1,625 бала ( $p < 0,05$ ). Підрахований для підтвердження достовірності отриманих результатів рейтинг шахістів за період з 01.01.2009 по 01.01.2010 р. свідчить, що у гросмейстерів середнє відхилення рейтингу за звітний період складає 8,8 пунктів, а у групі майстрів спорту цей показник дорівнює 22,0 пункти та вказує на доцільність корекції самооцінки шахістів з метою підвищення ефективності їх змагальної діяльності.

**Ключові слова:** самооцінка, рівень домагань, спортсмени-шахісти.

**Высочина Н. Л. Самооценка квалифицированных шахматистов и ее влияние на результаты спортивной деятельности. – Рукопись.**

Диссертация на соискание научной степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.01 – Олимпийский и профессиональный спорт. – Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, 2011.

Диссертация посвящена проблеме влияния самооценки на эффективность соревновательной деятельности шахматистов высокой квалификации.

Установленным является комплекс информативных показателей, которые характеризуют личность спортсмена-шахматиста и определена их приоритетная значимость в структуре его личности.

Определены факторы влияния на эффективность соревновательной деятельности шахматистов высокой квалификации и рассмотрена их взаимосвязь.

Выявлено влияние уровня самооценки на результативность игры шахматистов разной квалификации.

Разработаны практические рекомендации и программа коррекции самооценки спортсменов-шахматистов с учетом специфики их спортивной деятельности.

Внедрена разработанная авторская технология коррекции самооценки в тренировочный процесс шахматистов высокой квалификации как комплекс тренировочных упражнений, направленный на повышение эффективности спортивной деятельности.

**Ключевые слова:** самооценка, уровень притязаний, спортсмены-шахматисты.

**Vysochina N. L. Self-appraisal of skilled chess-players and her influence on the results of sporting activity.** – Manuscript.

The dissertation on the competition of a scientific degree of the candidate of sciences on physical education and sport on speciality 24.00.01 – Olympic and professional sport. – National university of physical education and sport of Ukraine, Kyiv, 2011.

Dissertation is sanctified to the problem of influence of self-appraisal on efficiency of competition activity of chess-players of high qualification.

Set is a complex of informing indexes which characterize personality of sportsman- chess-player and their certain priority meaningfulness in the structure of his personality.

The factors of influence on efficiency of competition activity of chess-players of high qualification are certain and their intercommunication is considered.

Influence of level of self-appraisal is educed on effectiveness of game of chess-players of different qualification.

Practical recommendations and program of correction of self-appraisal of sportsmen are worked out- chess-players taking into account the specific of their sporting activity.

The implementation of the worked out author's technology of correction of self-esteem in the process of training highly skilled chess players as a set of training exercises aimed at improving the efficiency of sports activity.

**Keywords:** self-appraisal, level of claims, sportsmen-chess-players.