

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-367-5-4>

**SELF-ESTEEM AS AN IMPORTANT ASPECT
OF PSYCHOLOGICAL RESEARCH
OF FEMALE HANDBALL PLAYERS**

**САМООЦІНКА ЯК ВАЖЛИВИЙ АСПЕКТ ПСИХОЛОГІЧНОГО
ДОСЛІДЖЕННЯ ГАНДБОЛІСТОК**

Diachenko M. V.

*Postgraduate Student
Department of Theory and Methods of
Physical Culture and Sports
Zaporizhzhia National University
Zaporizhzhia, Ukraine*

Дяченко М. В.

*аспірант кафедри теорії та методики
фізичної культури і спорту,
Запорізький національний
університет
м. Запоріжжя, Україна*

Tyshchenko V. O.

*Doctor of Science (Physical Education
and Sports), Professor,
Professor at the Department
of Theory and Methods of Physical
Culture and Sports
Zaporizhzhia National University
Zaporizhzhia, Ukraine*

Тищенко В. О.

*доктор наук з фізичного виховання
і спорту, професор,
професор кафедри теорії та методики
фізичної культури і спорту
Запорізький національний
університет
м. Запоріжжя, Україна*

Самооцінка в спорті важлива для розуміння того, як спортсмени оцінюють свої здібності та вплив цієї самооцінки на їхні досягнення та психологічний стан, що безумовно може допомогти тренерам і психологам розробити кращі підходи до підготовки та їх психологічної підтримки. Ці спрямовані дослідження можуть вивчати, як спортсмени оцінюють свої технічні та фізичні навички, що включає оцінку самої техніки, силу, швидкість, витривалість тощо. Привертає увагу й розгляд мотивації спортсменів і їхньої віри в себе як чинника, що впливає на тренування і змагання. Самооцінка спортивної самодисципліни необхідна для оцінки здатності до дотримання графіків тренувань, відмови від спокус і т.д. [1]. Самооцінка спортивної самовпевненості допоможе зрозуміти наскільки спортсмени вірять у свої здібності і справедливість власних суджень щодо своєї готовності до змагань. Вплив самооцінки на спортивну виконавчу діяльність виявить ефективність тренувань, змагань та відновлення після травм.

Вивчення взаємодії між тренерами та спортсменами щодо сприйняття і підтримки самооцінки сприяє не лише якісному навчально-тренувальному процесу, а й ефективності змагальної діяльності, що

включає зворотний зв'язок від суб'єктів, як на розумовому плані, так і на площині дії; в останньому випадку рухова поведінка підкреслює ефекти інтерналізації всього процесу, має на меті підкреслити зміни в розумовій інтерпретаційній єдності – дії, сприйняття тренерського процесу спортсменами.

Дослідники Хайден Р., Аллен Г., Камайон Д. [2] виявили, що когнітивна тривожність і уявна самооцінка пов'язані з очікуваннями продуктивності та компетентності. Фахівцями Тищенко В. та ін. у своєму дослідженні вказали на два шляхи прояву тривоги в спорті: тривожність соматичного стану (сприйняття тілесних симптомів, таких як спітнілі долоні, метелики) і тривогу когнітивного стану (занепокоєння, занепокоєння, негативні думки та очікування, страх невдачі, погана концентрація) [4].

Гандбол, як і інші види спорту, також характеризується процесом постійної оцінки власних результатів. Унікальність якого полягає у високій «вартості» змагальних результатів, які досягаються на сучасному рівні демонстрації рекордів максимальними, а часом і позамежними проявами фізичних можливостей людини. Продуктом та результатом цієї діяльності є спортивне досягнення. Від того, наскільки спортсмен здатний адекватно оцінювати свої можливості у досягненні поставленої мети, залежить зрештою, наскільки він буде задоволений або засмучений показаними результатами змагань.

Досягнення поставлених результатів неможливе без суб'єктивної її оцінки. Кожне тренування підпорядковане роботі над собою, особистісній перемозі. Шляхом неймовірних вольових зусиль долається фізична втома, яка супроводжується значним м'язовим навантаженням під час тренувального процесу, завдяки прагненню до реалізації найближчих цілей кар'єри спортсменів і мотивації.

Неоднозначні результати досліджень і різноманітні суперечливі висновки, які з них випливають, спонукають дослідників до подальших спроб аналізу, який міг би пролити додаткове світло на особистісні детермінанти спортивного успіху. Результати самооцінки допоможуть покращити підтримку та підготовку спортсменів, а також розробити стратегії для підвищення їхньої спортивної самооцінки, і як підсумок, досягнень.

Аналіз отриманих нами даних говорить про те, що чим вище розвинений у спортсменок емоційний інтелект, тим більша ймовірність переваги ними конструктивного способу вирішення труднощів, пов'язаного з плануванням розв'язання скрутної ситуації, і менша ймовірність «емоційного відокремлення» від проблем. Таким чином, чим краще спортсменки обізнані про почуття, які вони відчують,

можуть співпереживати іншим людям і впливати на емоції інших людей, тим менший ризик виникнення у них синдрому вигорання.

Високий рівень домагань та значне розходження між самооцінкою та рівнем домагань також можуть бути факторами розвитку синдрому вигорання у гандболісток, який може виявлятися в труднощі розпізнавання своїх емоцій і почуттів між гравчинями, в управлінні ними, низької емпатії [3]. Дані дослідження говорять про відсутність бажаної стратегії подолання стресу у спортсменок, що, можливо, говорить про несформованість в них стилю вирішення складних ситуацій чи відсутності досвіду щодо їх подолання.

У всіх спортсменок встановлена середня самооцінка, дуже високий рівень домагань та значне розходження між цими показниками, може призводити до завищеної оцінки гандболістками своїх можливостей, а також виникнення складнощів у виборі та досягненні значних цілей. Дослідження показало, що сильні емоції, навіть негативні, такі як тривога, гнів, напруга, можуть генерувати більше енергії, що дозволяє спортсменам витримувати більші зусилля, необхідні в ситуаціях сильного зіткнення. Крім того, виявлено, що спортсмени з високим рівнем конкурентної тривожності більш мотивовані докласти додаткових зусиль, ніж гравці з низьким рівнем тривожності.

Література:

1. Graja A. et al. Physical, biochemical, and neuromuscular responses to repeated sprint exercise in eumenorrheic female handball players: effect of menstrual cycle phases. *Journal of strength and conditioning research*. 2022. Т. 36. № 8. С. 2268–2276.
2. Hayden, R. A., Allen, G. J., & Camaione, D. N. Some psychological benefits resulting from involvement in an aerobic fitness program from the perspective of participants and knowledgeable informants. *Journal of Sports Medicine*. 1986. Vol. 26(1). P. 67–76.
3. Korobeynikov G., Lisenchuk G., Tyshchenko V., Odynets T., Vasylichuk V., Dyadchko I., Bessarabova O., Galchenko L., Piptyk P. The dependence of emotional burnout on ovarian-menstrual cycle phases. *Journal of Physical Education and Sport*, 2019. Vol. 19(4). Art 199. P. 1374–1379.
4. Tyshchenko V., Lisenchuk G., Odynets T., Piptyk P., Bessarabova O., Galchenko L., Dyadchko I. The psychophysiological status of the handball players in pre-competitive period correlated with the reactions of autonomic nervous system. *Advances in Rehabilitation / Postępy Rehabilitacji*. 2020. Vol. 34(1). P. 40–46.