

## ВІДГУК

офіційного опонента на дисертацію Родіної Юлії Дмитрівни  
«Удосконалення психологічної підготовленості яхтсменів високої  
кваліфікації на основі прийомів особистісної саморегуляції», представленої  
на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та  
спорту за спеціальністю 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт

**Актуальність дисертаційної роботи.** Дисертаційна робота Ю.Д. Родіної присвячена актуальній проблемі сучасного спорту – пошуку засобів саморегуляції психічних станів спортсменів. Дану проблему автор розглядає в контексті підготовки яхтсменів.

На наш погляд обраний контингент спортсменів для дослідження найкраще відповідає обраній проблемі щодо психологічної підготовки, оскільки успіх яхтсменів залежить не тільки від фізичної та технічної підготовленості, але й від природних умов, містить аспект екстремальності і небезпечності. Все це потребує вдосконалого володіння спортсменом своїм психічним станом.

Проблема, піднята автором, виходить далеко за рамки спортивної науки. Можливості свідомого регулювання психічних і фізичних станів цікавили людство з давен-давен. На сучасному етапі ця проблема цікавить фахівців в галузях медицини, психології, педагогіки, біології. Особливу актуальність ця проблема набуває для людей, що працюють на межі фізичних і психологічних можливостей. Серед таких людей – спортсмени. Не випадково в сучасній науковій літературі велика кількість робіт присвячена дослідженням діагностики і управління психологічними і психофізичними станами (Korobeinikov, G. et.al., 2012, 2017, 2018). Засоби управління психофізичними станами засновані на свідомій релаксації і концентрації на різних аспектах діяльності з візуалізацією окремих ситуацій. Ці засоби мають назву психофізичних тренувань, психорегуляції, аутогенного тренування, саморегуляції тощо.

На сучасному етапі встановлено, що застосування психофізичних вправ позитивно впливає на функціональний стан людей різних вікових груп і соціальних категорій. Спеціальне психофізичне тренування з елементами саморегуляції психічного стану позитивно впливає на рівень фізичної підготовленості і психофізіологічні показники (Iermakov, Arziutov, Jagiełło, 2016 року; Ilnytska, Kozina, Kabatska, Kostiukevych, Goncharenko, Bazilyuk, T., Al-Rawashdeh, 2016; Kozina, Ol'khovyj, Temchenko, 2016 року; Sobko, Ulaeva, Yakovenko, 2016). Отримано результати про наявність індивідуальних особливостей реакції на екстремальну ситуацію та запропоновано шляхи психологічного настрою для подолання страху (Kozina, Iermakov, 2015). Показано позитивний вплив системи психофізичних вправ на стан кровоносної і видільної систем; виявлено зниження негативних відчуттів при спеціальній підготовці із застосуванням засобів психорегуляції (Kozina, 2008; Прусик, Єрмаков, Козина, 2010).

У руслі дослідження впливу спеціальних психофізичних засобів на рівень фізичної підготовленості дітей різного віку було показано високу ефективність вправ інтегрального впливу на інтелектуальні і рухові аспекти в порівнянні зі стандартними формами фізичної культури (Lahno, Hanjukova, Cherniavska, 2015; Pomeshchikova, Shevchenko, Yermakova, Paievskyi, Perevoznyk, Koval, Pashchenko, Moiseienko, 2016; Al-Ravashdeh, Kozina, Bazilyuk, Ilnickaya, 2015; Kozina, Al-Ravashdeh, Kramskoy, SI, Ilnickaya, 2015).

Виявлено також модулятивний вплив застосування психофізичних засобів відновлення працездатності на баланс адаптаційних гормонів в крові (Kozina, Iermakov, Kuzmin, Kudryavtsev, Galimov, 2016), розроблені спеціальні технології психофізичного впливу для спортсменів (Zhanneta, K., Irina, S., Tatyana, B., Olena, R., Olena, L., Anna, I., 2015; Sobko, 2015).

Відомо, що аутогенне тренування активізує парасимпатичний відділ нервової системи і гальмує активність симпатичного відділу нервової системи. Найбільш сприятливі умови для процесів відновлення створюються при підвищенні активності парасимпатичного відділу нервової системи з

одночасним зниженням активності її симпатичного відділу, який відбувається під час сну. Під час аутогенного тренування відбуваються аналогічні зміни, що свідчить про позитивний вплив аутогенного тренування на процеси відновлення і можливості ефективним, швидким і простим способом створити умови для якісного відновлення організму та настрою організму на майбутню діяльність, що сприяє підвищенню ефективності тренувального процесу.

В сучасних дослідженнях (Kozina, Iermakov, Bartík, Yermakova, Michal, 2018) показано, що аутогенне тренування в поєднанні з виконанням спеціальних вправ викликає зміни, необхідні для економічного функціонування організму. Високі можливості свідомого впливу на функціональний і психофізичний стан пояснюються організацією керування функціонування організму з боку центральної нервової системи. Оскільки функції управління рухами і взагалі будь-якою діяльністю людини концентруються в мозку – органі структурного зосередження функції свідомості, саме мозок відповідає за найбільш раціональну індивідуально для кожної людини техніку виконання рухів. Тому вплив на свідомість спортсменів спочатку передбачає формування індивідуально раціональної техніки виконання рухів, активізацію процесів відновлення працездатності. За допомогою свідомості людина керує своїми діями. За допомогою свідомості можна впливати і на протікання фізіологічних процесів, у тому числі - на процес формування та вдосконалення техніко-тактичної майстерності в найбільш відповідною для кожного спортсмена формі.

Таким чином, проблема, обрана автором, перетинається з сучасними напрямками наукових досліджень. Але, незважаючи на важливість проблеми пошуку і вдосконалення засобів саморегуляції психологічних станів спортсменів, питання оптимізації тренувального процесу за рахунок включення засобів саморегуляції в теперішній час в науковій літературі розглянуто недостатньо.

Виходячи із вищевикладеного, можна укласти, що дисертаційна робота

Родіної Юлії Дмитрівни «Удосконалення психологічної підготовленості яхтсменів високої кваліфікації на основі прийомів особистісної саморегуляції» відповідає вимогам теорії та методики підготовки спортсменів, а також вимогам сучасного суспільства, є актуальною і своєчасною.

**Наукова новизна.** На наш погляд, найбільш важливими положеннями наукової новизни роботи є обґрунтування та експериментальна перевірка програми вдосконалення психологічної підготовленості яхтсменів високої кваліфікації, створену на основі прийомів особистісної саморегуляції, яка застосовувалась в залежності від періоду річного циклу підготовки.

Автором запропоновано підхід до оцінювання ефективності психологічної підготовленості кваліфікованих яхтсменів з урахуванням чинників самоуправління змагальною діяльністю за методикою Дж. Loehr «Inventory».

В роботі також показано позитивний вплив застосування ментального тренінгу на психологічну підготовленість кваліфікованих яхтсменів та встановлено ефективність застосування моніторингу психічних станів яхтсменів для відстеження упродовж регати днів змагань, що потребують особливої уваги, та можливого внесення коректив у положення ментального тренінгу.

В зв'язку з цим слід зазначити, що представлена автором робота відповідає сучасним методологічним вимогам до наукових досліджень, у тому числі – до наукових досліджень в спорті. Розроблені автором положення визначають новизну, достовірність, науковість роботи.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, темами.** Дисертаційна робота виконана відповідно до «Зведеного плану науково-дослідної роботи в сфері фізичної культури і спорту на 2006-2010 рр.» Міністерства України в справах сім'ї, молоді та спорту за темою 2.1.8. «Науково-методичні підходи удосконалення навчально-тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації в різних видах спорту» (№ державної реєстрації 0106U011727),

«Зведеного плану науково-дослідної роботи в сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр.» Міністерства України в справах сім'ї, молоді та спорту за темою 2.6 «Теоретико-методичні основи удосконалення тренувального процесу та змагальної діяльності в структурі багаторічної підготовки спортсменів» (№ державної реєстрації 0111U001168), «Зведеного плану науково-дослідної роботи в сфері фізичної культури і спорту на 2016-2020 рр.» за темою «Психолого-педагогічні аспекти соціалізації студентів у вищих навчальних закладах фізкультурного профілю» (номер держреєстрації 0116U003007), що свідчить про високу державну значущість проведених досліджень. Роль автора полягала в організації та проведенні експериментальних досліджень, аналізі та узагальненні отриманих даних.

**Практичне значення отриманих результатів** полягає у впровадженні експериментальної програми вдосконалення психологічної підготовленості яхтсменів високої кваліфікації на основі прийомів особистісної саморегуляції. Результати дослідження впроваджено в тренувальний та змагальний процеси Олімпійської збірної команди України з вітрильного спорту, обласної КДЮСШ «Спартак» (м. Дніпро), КДЮСШ «ХТЗ» ХОР (м. Харків) а також використано в навчально-виховному процесі ПДАФКіС під час вивчення дисциплін: «Психологія спорту», «Психологія спорту вищих досягнень», та дисципліни «Теорія та методика обраного виду спорту» для студентів спеціалізації «Вітрильний спорт». Практичну значущість одержаних результатів засвідчують відповідні акти впровадження.

**Дисертаційна робота відповідає паспорту спеціальності 24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт.** В ній вирішена важлива проблема сучасної теорії і методики підготовки яхтсменів – дослідження можливостей засобів саморегуляції, що є суттєвим внеском в сучасну теорію олімпійського і професійного спорту, має значні перспективи для наукового розвитку та практичного застосування.

**Ступінь обґрунтованості наукових положень, висновків і**

**рекомендацій.** Усі наукові положення, висновки і рекомендації, які сформульовані у дисертації, достатньою мірою обґрунтовані експериментальними даними, відповідають меті та завданням роботи. Ступінь вірогідності отриманих результатів забезпечується тривалістю та кількістю експериментальних досліджень, використанням у роботі сучасних методів, які відповідають вимогам наукової метрології, застосуванням адекватного завданням комплексу діагностичної апаратури.

Достовірність отриманих результатів забезпечується адекватністю методів меті і завданням роботи, достатнім обсягом і репрезентативністю емпіричного матеріалу, коректністю статистичної обробки даних із застосуванням сучасних комп'ютерних програм.

Робота відзначається великою кількістю експериментальних досліджень, в яких брали участь 34 яхтсмени високої кваліфікації (КМС, МС, ЗМС і МСМК), віком від 18 до 27 років - члени основного і резервного складу олімпійської збірної команди України.

У дослідженнях використано великий діапазон теоретичних та психологічних методів дослідження. Під час проведення констатувального та формувального експериментів було застосовано такі основні психодіагностичні методики: тест Дж. Лоера «Inventory» з метою дослідження чинників самоуправління змагальною діяльністю, які визначають стан психологічної готовності спортсмена до змагань; тест Д.Моудалі «Екстравертованість-Ригідність-Тривожність» для дослідження властивостей нервової системи; тест А. Карманова «Мета-Засіб-Результат» для дослідження психологічних параметрів діяльності яхтсменів та їх зміни в процесі застосування авторської програми; карта моніторингу психічних станів для діагностики та відстеження змін у психічному стані випробуваних яхтсменів під час змагань. Для визначення психофізіологічного стану яхтсменів високої кваліфікації використовувався метод газорозрядної візуалізації (метод ГРВ), програма «Спорт-кваліфікація», застосовувалась таблиця експертно-діагностичних заключень із сформованості наступних

спортивно-важливих якостей активність, цілеспрямованість, впевненість, стійкість до стресу, саморегуляція (за визначенням розробників програми). Статистична обробка результатів досліджень здійснювалася методами варіаційної статистики, реалізованими стандартним пакетом прикладних програм STATISTICA 7.0.

Це забезпечує високий рівень наукової обґрунтованості положень, які розроблені в дисертації. Крім того, робота містить достатню кількість цифрового і графічного матеріалу, який оформлено належним чином, що дає можливість наочного уявлення про отримані результати. Дисертаційну роботу викладено на 229 сторінках і складається зі вступу, п'яти розділів, практичних рекомендацій, висновків, списку використаної літератури (283 найменувань із яких 37 - зарубіжних фахівців), додатків. Роботу ілюстровано 23 таблицями, 22 рисунками.

**Характеристика основних положень дисертації.** У вступі обґрунтована актуальність роботи, зв'язок роботи з науковими програмами, темами, визначено мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження, описано рівень наукової новизни і практичне значення роботи, відображено особистий вклад автора, наведено дані про апробацію роботи і впровадження отриманих результатів в практику.

У першому представлено аналіз даних науково-методичної літератури стосовно досліджуваної проблеми.

Аналіз сучасного стану розвитку вітрильного спорту в провідних країнах засвідчив, що це один з видів спорту, де відмічається досить стійка тенденція до розширення кількості країн світу, що беруть участь у Олімпійських іграх.

У розділі проаналізовано особливості психологічної підготовки в системі підготовки спортсменів високої кваліфікації. Узагальнення літературних джерел свідчить, що багато з сучасних авторів зауважують, що саме психологічна підготовка є сферою, яка визначає можливість приросту результативності спортсмена на етапі реалізації максимальних можливостей.

Показано, що набуває актуальності розробка та наукове обґрунтування програми вдосконалення психологічної підготовки яхтсменів високої кваліфікації на основі прийомів особистісної саморегуляції для підвищення підготовленості їх емоційної сфери, яка б поєднувала як діагностику їх станів під час спортивної діяльності, так і можливість самовпливу на керування своєю психічною діяльністю під час змагання, враховувала останні досягнення психологічної і спортивної науки, й можливість застосування інноваційних методів для покращання результатів у вітрильному спорті.

У другому розділі представлено опис основних методів і засобів реалізації програми досліджень.

У третьому розділі представлено результати констатувального експерименту, який було розроблено на основі аналізу роботи спортивних психологів, у тому числі зарубіжних із національними командами з вітрильного спорту, які визначають, що вітрильний спорт висуває особливі вимоги до особистості спортсмена, а можливість досягнень окремого спортсмена визначається не тільки розвитком його спортивних якостей, але й розвитком якостей його особистості. Це дозволило визначити за мету констатувального експерименту ті проблемні аспекти розвитку особистості висококваліфікованих яхтсменів що потребують удосконалення у межах психологічної підготовки.

Констатувальний експеримент показав, що рівень психологічної підготовленості яхтсменів, що входять до олімпійської збірної команди країни з вітрильного спорту є достатньо високим, але за результатами дослідження було виявлено проблемні параметри, що обумовило необхідність проведення подальшої роботи з психологічної підготовки із спортсменами. Так у структурі темпераменту обстеженої групи спортсменів соціальна ергічність на 16% переважає предметну, що вказує на недостатню мотивованість діяльності та більшу значущість спілкування у порівнянні з діяльністю, що потребує корекційної роботи із спортсменами збірної команди. Висока соціальна емоційність, яка складає 73% і на 15% переважає



предметну, що підсилює негативну дію фруструючих чинників на загальний стан спортсменів у вітрильному спорті, і також потребує корекції.

За показниками психічних станів виявлено, що 40% яхтсменів мають середній і високий рівень фрустрації та 60% яхтсменів мають середній і високий рівень ригідності. Отримані дані свідчать, що такі значення будуть заважати вчасному реагуванню на нестабільну ситуацію спортивної діяльності яхтсмена та підкреслюють необхідність застосування методів регуляції психічних станів яхтсменами високої кваліфікації.

При дослідженні самоуправління змагальною діяльністю, було виявлено низький рівень сформованості за різними чинниками: у 67,86% яхтсменів за чинником «Рівень уваги», у 46,43% яхтсменів за чинником «Енергія перетворення негативних стимулів», у 28,57% яхтсменів за чинником «Мотивація», у 17,86% яхтсменів за чинником «Енергія позитивних подій». Це свідчить про необхідність додаткової роботи із яхтсменами збірної команди з налаштування на позитивний лад перед змаганням і упродовж всього змагального тижня.

Результати констатувального експерименту стали підґрунтям до розробки програми вдосконалення психологічної підготовки яхтсменів високої кваліфікації на основі прийомів особистісної саморегуляції з метою удосконалення їх психологічної підготовленості.

У четвертому розділі представлено дані формувального експерименту.

Особливу увагу було звернено на ментальний тренінг, який включав елементи, підібрані до специфіки змагальних вправ яхтсменів.

Психологічний супровід основної групи відбувався з використання шести етапів авторської програми. У роботі з контрольною групою застосовувались загальноприйняті методи психологічної підготовки – психодіагностика, бесіди з тренером, налаштування та самоналаштування.

Згідно отриманим даним, в основній групі спостерігалась стійка позитивна динаміка покращення показників самоуправління змагальною діяльністю, крім рівня мотивації, який потребує більш серйозної і тривалої

роботи із психікою спортсмена. Найбільшу різницю при застосуванні програми саморегуляції у вигляді ментального тренінгу визначено за показниками «рівень уявлення», «енергія позитивних подій» та «контроль зовнішніх впливів».

Застосування програми особистісної саморегуляції знизило ситуативну тривожність під час змагання у яхтсменів високої кваліфікації, що дало можливість менше бути ураженими навіюваними страхами, та зменшило вплив змагального стресу на психіку яхтсменів. Моніторинг психічних станів дозволив відстежити динаміку частоти проблемних виборів, що вивчалися під час змагань щоденно. Достовірні зміни спостерігались у третій, четвертий та п'ятий дні змагань. В основній групі четвертий і п'ятий дні відзначені найбільш оптимальним станом для обстеженої групи, що дозволило констатувати оптимізацію психічного стану яхтсменів у результаті щоденного застосування програми особистісної саморегуляції протягом змагального тижня. Оптимізація та збалансування психічного стану саме в останні дні регати (що і спостерігалось в основній групі), надає можливість витримати напругу в процесі участі у протестному розгляді та в останній день змагального тижня коли відбуваються додаткові перегони з подвійним внеском отриманих результатів – medal race.

У п'ятому розділі проведено аналіз отриманих результатів з точки зору зіставлення їх з літературними даними і визначення наукової новизни. У роботі отримані дані, які підтверджують і доповнюють результати досліджень при визначенні критеріїв для уточнення ігрових амплуа.

*Підтверджено* дані (Г.Б. Горської, 1996-2008; В.Я Потапова, 1999; У.В. Корнійко, 2003; І.Т. Скрипченко, 2004; Ю. А. Ларіна, 2005; К.Г.Томіліна; А. Г. Короткової, 2016 та ін.) про великий рівень напруженості, що має місце у змагальній діяльності яхтсменів і впливає на виконання дій; про значущість рівня розвитку особистості спортсмена для його психологічної підготовленості та значні можливості впливу на змагальну діяльність висококваліфікованих спортсменів ментальних методів

самоуправління психікою, через застосування методів і прийомів особистісної саморегуляції.

У висновках дисертації викладені основні результати роботи, кількісні й якісні показники здобутих результатів з обґрунтуванням їх вірогідності. Викликає інтерес представлена у дисертації програма психологічної підготовки яхтсменів із застосуванням засобів саморегуляції.

**Повнота викладення матеріалів дисертації у роботах, які опубліковані автором.**

Основні положення виконаної роботи викладено у 14 публікаціях, у тому числі 8 статей у спеціалізованих фахових виданнях України, з них 2 у виданнях, що включено до наукометричних баз, 1 – у зарубіжному виданні, 4 апробаційного характеру, 13 – одноосібних.

Матеріали дисертаційного дослідження докладалися автором на міжнародних і регіональних конференціях, що свідчить про широке оприлюднення автором результатів роботи.

В опублікованих роботах та авторефераті достатньо повно викладено питання саморегуляції в процесі підготовки яхтсменів.

Дисертація та автореферат написані грамотно, лаконічно, науковим стилем. Зміст автореферату відповідає змісту дисертації.

**Зауваження щодо змісту дисертації та автореферату.**

Разом з позитивними моментами дисертації, ми змушені зробити деякі зауваження, які не впливають на загальну позитивну оцінку роботи.

1. На наш погляд, застосування методу К.Короткова для діагностики функціонального стану повинно було поєднуватись із застосуванням фізіологічних методів діагностики, оскільки на сучасному етапі розвитку науки метод Короткова К. поки що лише частково визнаний офіційною наукою, і щодо його застосування існують протилежні думки. Серед наукових міжнародних видань результати застосування даного методу представлено К. Коротковим в «Journal of Alternative and Complementary Medicine». Але в науковому журналі «Наука і життя» (№3, 2018 р.), у

заключеннях академії наук 2000-2004 рр. цей метод розглядається як такий, що вимагає додаткових перевірок. На наш погляд, застосування в дисертації методів дослідження, щодо яких існують суперечливі думки, повинно бути обережним та базуватись на функціональному поєднанні з іншими, загальноновизнаними, методами досліджень. Рекомендуємо для подальших публікацій автора за даною проблемою у виданнях, що входять до наукометричних баз Scopus та WOS, врахувати ці положення.

2. У п'ятому пункті наукової новизни застосовується термін «вимір енергетики». Автор не вказує, яка саме «енергетика» вимірюється. На наш погляд, замість поняття «енергетика» автору слід було б вжити, наприклад, термін «функціональний стан» або «психофізіологічний стан».

3. В роботі недостатньо використано літературних джерел з психофізіології (Лізогуб В.С., Коробейніков Г.В, та ін.). На наш погляд, посилення на сучасні психофізіологічні дослідження посилило б роботу.

4. В другому розділі наведено формулу визначення середнього арифметичного значення, що є зайвим, оскільки дана формула є загальноприйнятою, а, згідно загальним вимогам оформлення наукових досліджень, в дисертаціях слід наводити тільки ті формули, які виведено автором, або ті, які не є загальноприйнятими.

5. Згідно міжнародним вимогам до оформлення рисунків в наукових дослідженнях, у підписах вісей ординат повинні зазначатись не тільки одиниці вимірювання, але й назви показників які вимірюються, наприклад, «Рівень тривожності, бали».

Проте вказані зауваження не впливають на загальне позитивне враження від роботи і не знижують наукову і практичну значущість отриманих результатів.

## Висновок

Дисертаційна робота Родіної Юлії Дмитрівни «Удосконалення психологічної підготовленості яхтсменів високої кваліфікації на основі прийомів особистісної саморегуляції», яка представлена на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт, є закінченою науково-дослідною працею, відповідає «Порядку присудження наукових ступенів», затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 24.07.2013 № 567, а її автор заслуговує присудження йому наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт.

Доктор наук з фізичного виховання  
та спорту, професор  
завідувач кафедри олімпійського  
і професійного спорту та спортивних ігор  
Харківського національного  
педагогічного університету  
імені Г.С. Сковороди

Ж.Л. Козіна

