

# Проблема формирования психического состояния уверенности в действиях спортсменов

Смаглий Е.И.

Донецкий государственный институт здоровья, физического воспитания и спорта

## Аннотации:

Системообразующим фактором репрезентуемых понятий является способность человека прогнозировать предстоящее событие и организовывать адекватные успешные действия. Приведенные данные связи психических явлений в системе состояния уверенности. При формировании уверенности следует использовать как вербальные, так и невербальные компоненты. На социально-психологическом уровне уверенности функционируют ряд подсистем. Они взаимодействуют с подсистемой мотивов качества действий. Учет особенностей проявления и формирования этих подсистем позволяет повысить вероятность успеха действий.

## Ключевые слова:

система, состояние, уверенность, действие, попытка, тяжелоатлет, уровень.

**Смаглий Є.І. Проблема формування психічного стану впевненості у діях спортсменів.** Системоутворюючим фактором даних понять є здатність людини прогнозувати майбутню подію і організувати адекватні успішні дії. Наведені дані зв'язку психічних явищ у системі стану впевненості. При формуванні впевненості варто використати як вербальні, так і невербальні компоненти. На соціально-психологічному рівні впевненості функціонує ряд підсистем. Вони взаємодіють із підсистемою мотивів якості дій. Урахування особливостей прояву і формування цих підсистем дозволяє підвищити ймовірність успіху дій.

система, стан, впевненість, дія, спроба, важкоатлет, рівень.

**Smaglyi Y.I. Problem of formation of a mental condition of confidence of actions of sportsmen.** The systemic generatrix factor of concepts is capability of the person to forecast forthcoming event and to organize adequate successful actions. Reduced data of communication of the mental phenomena in system of a condition of reliance. At formation of reliance it is necessary to use both verbal, and nonverbal components. At a social - psychological level of reliance operate a number of subsystems. They interact with a subsystem of motives of quality of actions. The account of features of development and formation of these subsystems allows to increase probability of success of actions.

system, condition, reliance, action, trying, weight-lifter, level.

## Введение.

Различные модели опережающего отражения: «акцептор действия», «модель потребного будущего», «установка», «антиципация» (П. К. Анохин. 1955; Н. А. Бернштейн, 1966; Д. Н. Узнадзе, 1966; Б. Ф. Ломов. Е. Н. Сурков. 1980) и др. дали представление о механизмах организации целенаправленного поведения. В то же время состояние уверенности в успехе действия, являясь важнейшим компонентом психической активности и условием успешного достижения цели, остается малоисследованным.

В литературе уверенность определяется как оптимистично переживаемая эмоция предвидения успеха. Однако как психическое состояние и черта личности, которые организуют успех действий, с многокомпонентной и многоуровневой организацией, уверенность не рассматривалась. Назрела необходимость обобщить разноплановый материал по проблеме уверенности в различных внешних и внутренних связях, в которых она существует как система, выявить системообразующий фактор уверенности и на конкретном примере действий спортсмена показать ее роль в достижении успеха.

Работа выполнена по плану НИР Донецкого государственного института здоровья, физического воспитания и спорта.

## Цель, задачи работы, материал и методы.

*Цель работы* - определить структуру и динамику проявления и формирования состояния уверенности, разработать пути повышения эффективности действий спортсмена (на примере действий тяжелоатлетов).

*Объект исследования* был представлен соревновательным процессом проявления формирования состояния уверенности в действиях спортсменов.

*Предмет исследования* представлен уровнями

проявления и формирования уверенности в соревновательном поведении.

*Гипотеза исследования.* Уверенность представляет собой активное психическое состояние личности, которое определяет качество и успех действия путем предвидения, «знания» будущего результата. В ее психические механизмы входят прогнозирование вероятности и способа достижения цели действия на иерархически организованных уровнях опережающего отражения, включая взаимодействие когнитивных, регулятивных и коммуникативных подсистем психики при осознаваемых и неосознаваемых формах переработки информации. Такие механизмы специфически активизируют состояние личности, мотивируют качество и результат действий при организации целенаправленного поведения. Субъективно уверенность переживается как оптимистичное чувство предвидения успеха действий.

## Задачи работы:

1. Установить объективные и субъективные показатели состояния уверенности, динамику их проявления.
2. Выявить закономерности формирования уверенности как многоуровневого и многомерного психического состояния в условиях различных форм стимулирования.
3. Разработать и обосновать практические рекомендации по формированию состояния уверенности для повышения эффективности действий спортсменов-тяжелоатлетов.

*Методы исследования.* Теоретический анализ проблемы, наблюдения и хронометраж соревновательных действий, анкетирование, фоторегистрация. Для фиксации пространственных и временных характеристик действий использовался электровибратор нашей конструкции с интервалом отсчетов 0,01 сек. Рассчитана номограмма необходимой высоты подъема штанги,

сконструирован эргограф с повышенной скоростью лентопротяжного механизма. Особое место занимали методики эмоционально-волевой подготовки (ЭВП), как способ формирования уверенности. Вербальные и невербальные (музыкальные) формулы ЭВП записывались на два различных канала стереомагнитофона и воспроизводились в трех режимах: вербальном, невербальном и совместном.

#### **Результаты исследований.**

На примере антиципации Б. Ф. Ломов [2] показывает многоуровневость и иерархию взаимодействия трех подсистем психики: когнитивной, регулятивной в коммуникативной, подчеркивая, что этот принцип справедлив и для других психических явлений. Однако уверенность, так же как и другие феномены опережающего отражения («акцептор действия», «установка», «модель потребного будущего» и т. п.) представляет собой специфическую форму психической активности. Родовой категорией для психологического понятия «уверенность» является более широкое понятие «опережающее отражение» (П. К. Анохин. 1955). При всех существенных различиях понятий «акцептор действия», «антиципация», «установка» и др. Б. Ф. Ломов указывает на их однородность в раскрытии различных аспектов природы опережающего отражения. В этой связи термин «уверенность» наиболее адекватен для психических форм опережающего отражения, т. к. сформировался в общефилософском, а затем в психологическом понятийном аппарате.

В логико-математическом и гносеолого-психологическом аспекте показана непрерывность, недизъюнктивность, уверенности (в континууме неуверенность-самоуверенность), ее динамичность и вероятностная природа.

В философском аспекте основным лейтмотивом дискуссий с древнейших времен было соотношение субъективной уверенности, как особой формы знания, и объективной истины: Проблема оптимизации такого соотношения играла важную роль в успешной реализации практических действий.

Социальные функции уверенности отражены в самооценке личности, которая меняет отношение к внешнему миру, процессы саморегуляции, и смысл всей деятельности.

Специфика уверенности проявляется для различных видов спорта в соотношении мотивов успеха и вероятности его достижения на уровне личности (баскетбол, борьба, бокс). В шахматах — в критичности и проверке замыслов и времени обдумывания ходов, в легкой атлетике — в скорости и координации действий, в гимнастике и футболе — в антиципации сенсомоторных реакций, панорамным видением и планированием действий, в спортивных играх — в психофизиологической, эмоционально-волевой и гностической надежности.

В тяжелой атлетике уверенность рассматривалась в контексте мобилизационной готовности, способности успешно выполнять соревновательные попытки, преодолевать тренировочные нагрузки, достигать соревновательных успехов при адекватной самооценке

цели и способов действий на основе эмоционально-волевых качеств, общения с тренером, товарищами по команде.

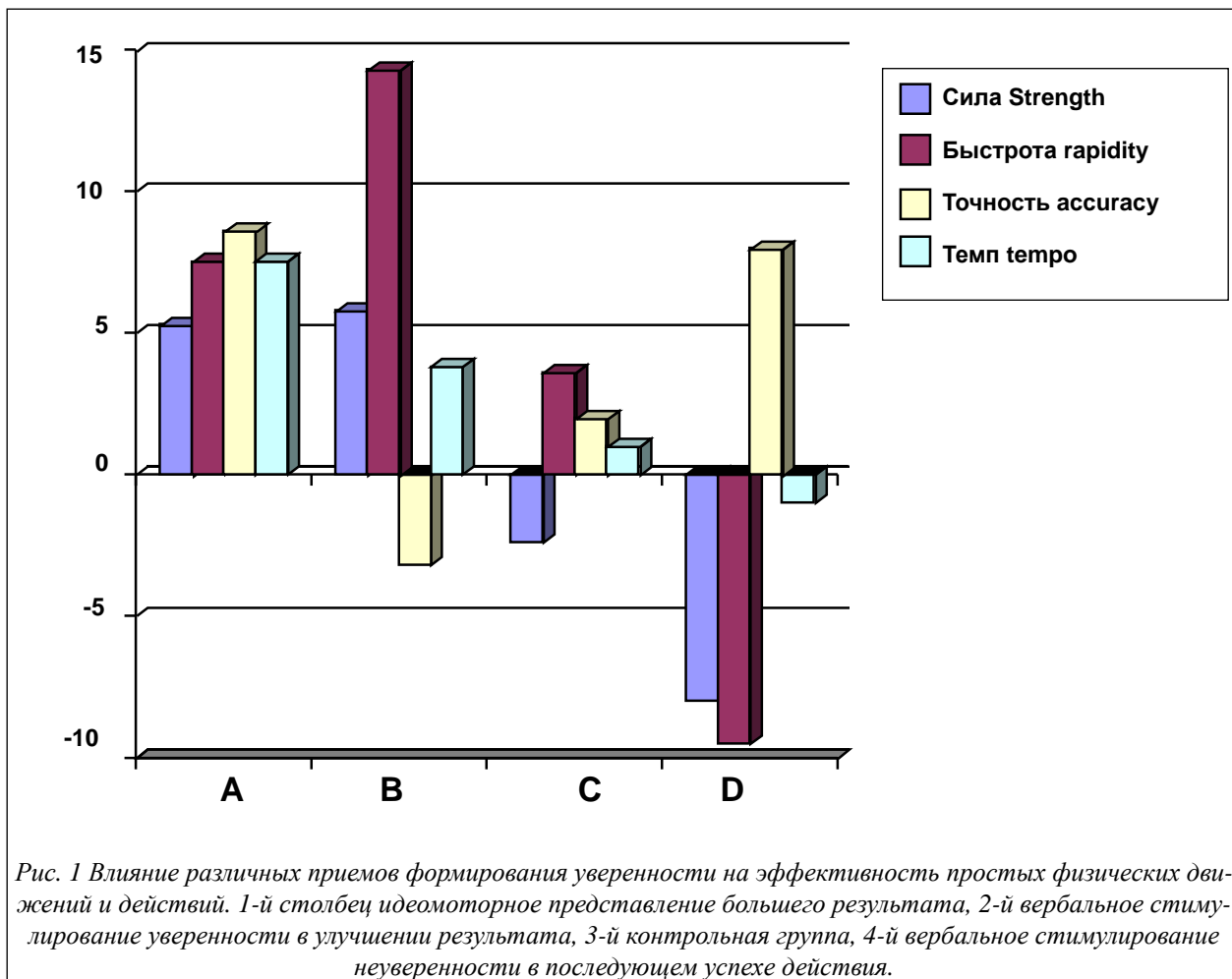
Выделим следующие подходы: в одних случаях уверенность рассматривалась как эмоционально-волевое свойство, а других — как результат знаний, опыта прогнозирования событий, в третьих — как функциональная психофизиологическая готовность, в четвертых — как фактор мотивизации, в пятых как состояние и качество личности. В то же время как диалектически развивающаяся система с многомерными связями, способствующая успеху путем психической организации действий, уверенность не рассматривалась.

Определение Н.Д. Левитова: «Психическое состояние уверенности сложное по своей психологической структуре — в нем имеются компоненты познавательные, эмоциональные и волевые. При уверенности обычно выступает ясный, объективный взгляд на положение дела; четкое понимание задачи, а иногда и средств ее достижения и, что особенно характерно, предвидение успеха часто в такой концентрированной форме, которая переживается как интуиция» [1, с. 169]. Такое представление согласуется с нашим пониманием развития исследований по проблеме системной организации психического состояния.

Психофизиологический уровень уверенности характерен неоднозначным влиянием разных форм стимулирования. Спортсменам предъявляли инструкции с однозначным вербальным стимулированием уверенности в успехе действий на основе вербальных эмоциональных компонентов. Результаты улучшились в кистевой динамометрии, простой сенсомоторной реакции, темпе движений (теппинг-тест). Однако в более сложных по координации действиях — попадании мячом в цель — такое стимулирование дало отрицательный результат. Вербальные инструкции с негативными эмоциональными компонентами, направленные на формирование неуверенности, привели к обратным результатам — ухудшению в простых и улучшению в сложнокоординированных действиях. Невербальное стимулирование уверенности на основе идеомоторики во всех случаях давало положительные результаты. (Рис. 1)

При работе на эргографе применялся метод ЭВП по А.Т. Филатову (1975) в нашей модификации. Испытуемые (156 чел.) сгибали руку в локтевом суставе, преодолевая сопротивление груза 20 кг, воспроизводили 3/4 и 1/2 амплитуды движения с задержкой усилий по субъективному отсчету времени на 3 сек. В экспериментальной группе улучшились работоспособность и скорость движений, более точным стало воспроизведение амплитуды усилий. Испытуемые отмечали чувство «знания» необходимых усилий, но логически обосновать свою уверенность не могли.

Соотношение позитивных и негативных эмоциональных компонентов, при формировании уверенности, неоднозначно для успеха, в разных по координации действиях. Невербальное стимулирование на основе идеомоторики и ЭВП активизируют неосознаваемые способы переработки информации и менее



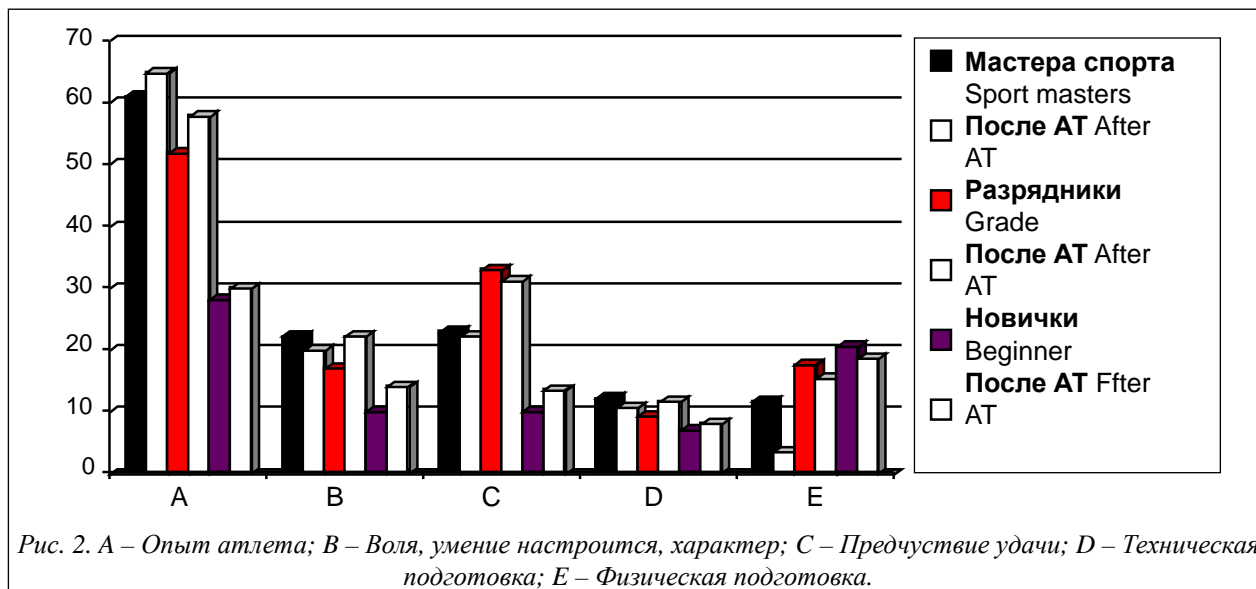
эффективны для успеха в различных по координации действиях.

Посредством сконструированного нами электро-вibrатора были определены основные параметры движения штанги в соревновательных действиях тяжелоатлетов — рывок и толчок. Ознакомление испытуемых с записями траектории движения и логическое обоснование резервов в совершенствовании ритма, траектории и необходимой высоты подъема штанги было нацелено на формирование у них уверенности в последующем успехе действий. Дальнейшие записи показали, что общая скорость движений не возросла. В некоторых фазах она даже снизилась. Но в других (подрыв, выталкивание) возрастала. Спортсмены характеризовали уверенность в желании «не спешить», «подготовить подрыв» как важнейшую фазу действия. После ЭВП атлеты отмечали «плавное», «незаметное» включение мышц, интуитивное чувство начала и ускорения подрыва за счет «экономии» усилий. В условиях быстротечности фаз подъема штанги отдельные элементы движений выполняются неосознанно, при общем контроле «контура» действий. В таких условиях знания о формальных характеристиках движения штанги трансформируются в чувственные сигналы-ориентиры, которые в процессе действия «опережают» настоящие и «готовят» последующие действия. Для тяжелоатлетических действий характерны эмоциональные компоненты, которые не успевают создать рельефный образ движения и уверенность прояв-

ляется преимущественно на неосознаваемом уровне. Вербальные компоненты уверенности проявляют себя в более длительных интервалах времени действия (0,45-1,60 сек.), что соответствует фазам старта, исходного положения перед толчком (паузы) и фиксации штанги. Поэтому образы движения более полные и осознанные. В такой ситуации методы ЭВП формируют уверенность путем оптимизации ритма, траектории и высоты подъема штанги. Они переводят ряд вербальных компонентов действия в невербальные, дают интуитивное «знание» необходимых усилий для общего успеха действия.

Основным субъективно оцениваемым компонентом уверенности, участников соревнований, (175 чел.) по данным анкетирования, явился опыт (у высококвалифицированных атлетов — 61%, разрядников — 52% и новичков — 28%). Далее идут качества воли (умение настроиться), предчувствие удачи (интуиция), хорошая подготовка. Негативный слой субъективно оцениваемых компонентов уверенности включал волнение (тревогу), неустойчивый характер, неудобства соревновательной обстановки и недостатки физической и технической готовности. Испытуемые отмечали взаимодействие позитивного и негативного слоев по степени их значимости. (Рис. 2)

Субъективно оценив степень уверенности в предстоящем соревновательном результате, атлет должен был корректировать его с учетом возможных значительных затруднений. Реальные соревнования показыва-



ли, что прогнозируемого результата достигли атлеты, которые его предвидели, незначительно корректировали при условии возникновения трудностей. Недооценка, как и переоценка трудностей, формирует самоуверенность или неуверенность каждая из которых специфически отрицательно влияет на достижение прогнозируемого результата.[3,4]

Уверенность в успехе соревновательных попыток формируется на 4-х достаточно выраженных этапах актуально выраженного соревновательного поведения. В течение ряда лет получены хронограммы 7.814 тяжелоатлетов соревнований различного уровня (первенства коллективов, чемпионаты города, области, Украины, Европы, Мира и Игр Олимпиады). Время формирования уверенности (ВФУ) в попытках увеличивается, с  $17 \pm 0,8$  сек. у новичков, до  $53 \pm 3,6$  сек. у атлетов высокой квалификации. Однако, увеличение ВФУ каждого из подготовительных этапов неоднозначно: 1-й, «предварительный», и 2-й «ориентировочный» этапы, увеличиваются с ростом квалификации, а 3-й, «мобилизационный», и 4-й, «стартовый», сначала увеличиваются (до уровня спортсменов разрядников), а затем снижаются (у международных мастеров). Происходит перевод несущественной информации для решающих действий на более ранние этапы ВФУ (1-й, и 2-й). Такой процесс объединяет образные и речемыслительные представления, сокращает время их «экспонирования» сознанию, «очищает» его для более эффективной переработки неосознаваемыми формами.

Кроме этапов актуального поведения в соревновательных попытках выявлено 4 типа ВФУ: два однозначных (А – увеличение времени, Б – уменьшение времени в последующих попытках). И два вариативных типа (А1-увеличение времени во второй попытке и снижение в третьей; А2-снижение времени во второй и увеличение в третьей попытке). Все типы ВФУ представлены у спортсменов различной квалификации. Вариативные чаще встречаются у призеров соревнований — 74,5%, а однозначные у аутсайдеров — 65%. Типы ВФУ представляют собой прочные стереотипы соревновательного поведения и нередко со-

храняют свой контур на всем протяжении спортивной деятельности. Так чемпион Игр XXI Олимпиады Д. Ригерт сохранил свой вариативный тип «А2» на протяжении 11 лет наших наблюдений его соревновательных действий в международном спорте. За это время значительно менялись номинальные показатели его хронограмм ВФУ, турнирные ситуации и спортивные достижения. Однако «почерк» типов и этапов ВФУ, которые вносят существенный специфический вклад в категоризацию восприятия соревновательной ситуации и организацию поведения атлета сохранился. В структуре уверенности типы и этапы ВФУ представляют собой схему, «каркас» соревновательного поведения. Относительная стабильность вариативных типов свидетельствует о гибком ориентировочном поведении атлета и в большей мере отражает уверенность.

Однозначные типы ВФУ показывают узость сферы поиска способов взаимодействия компонентов уверенности. Значительная широта такого поиска при вариативных типах, свидетельствуют о неуверенности. [5,6,7,8]

Серии из трех соревновательных попыток (СП) в рывке и толчке по степени их успешности представлены в порядке: 1) 111; 2) 110; 3) 101; 4) 011; 5) 100; 6) 010; 7) 001; 8) 000. Удачная попытка обозначена — «1», а неудачная — «0». У призеров международных турниров (В. Алексеев, Ю. Варданян, С. Багищев, В. Соц и др.) 1-й и 2-й варианты СП составляют 49%, у атлетов средней и низкой квалификации — 17%. 7-й вариант (с одной, последней в порядке реализации, удачной попыткой) свидетельствует о неуверенности и характерен для аутсайдеров соревнований, а нулевые оценки (8-й вариант СП) о полном турнирном срыве и самоуверенности тяжелоатлета, которая маскирует неуверенность.

После занятий по ЭВП (перед началом физической тренировки использовалась мобилизующая часть ЭВП, а после ее окончания — успокаивающая) в последующих соревнованиях количество 1-х и 2-х вариантов СП возросло на 17,5% ( $P < 0,05$ ), а 3-х, 5-х и 6-х соответственно уменьшилось. Варианты СП

4-й, 7-й и 8-й после ЭВП не встречались. Результаты в двоеборье (рывок и точек) улучшились на  $8,93 \pm 0,4$  кг. ( $P < 0,05$ ), Спортсмены отмечали особенно положительное воздействие вербальных формул ЭВП: «мои действия всегда спокойны и уверенны», «никакого напряжения», «в любой-обстановке, в любой ситуации я спокоен и уверен», «я никуда не спешу», «точно представляю движение, подрыв: спокойное начало, не отваливать плечи, держать спину». Качество вариантов СП и результативность попыток представленных в них являются существенным показателем уверенности.

Процентный показатель результативности попыток (РП) успешных для атлета, составляет для призеров 57—70%, группы непризеров 49—56% и аутсайдеров 40—46% ( $P < 0,05$ ).

Формализованные показатели этапов и типов ВФУ; СП, РП, наряду с субъективной оценкой позитивного и негативного: словес, представляют собой системно взаимодействующие компоненты уверенности, которые опосредовано связаны, с проявлением успеха соревновательных действиях тяжелоатлетов.

Социально психологический уровень состояния уверенности показывает, что престижность успеха, социальный заказ и социальные роли спортсменов наиболее существенно влияют на формирование уверенности. У спортсменов национальных команд (1-й и 2-й состав) и тяжелоатлетов средней квалификации были определены нейротизм и экстравертность по методике Айзенка. Оказалось, что атлеты первой команды более нейротичны, менее экстравертированы. Их высокие достижения на уровне мировых рекордов маскировали неуверенность перед Играми XX Олимпиады. В результате четыре вероятных претендента на медали получили нулевые оценки (8-й вариант СП). В ряде предолимпийских турниров РП атлетов-неудачников составила 33—50%. Отсутствие вариантов 1, 2, редкие варианты 3, 4 и частые 5, 6, 7 свидетельствовали о неуверенности действий атлетов не смотря на достаточно высокие формальные показатели в килограммах, включая мировые рекорды. Однако низкие СП и РП и информация психолога о состоянии неуверенности остались без внимания. Тренеры не корректировали психическое состояние уверенности, ограничиваясь только физическими показателями в соревновательном поведении. Лишь отдельные, атлеты имели умеренный нейротизм (9—13 баллов), стабильные вариативные типы ВФУ, 1, 2 и 3 варианты СП, что обеспечило высокую РП (66-100%), что опосредованно формировало уверенность, которую они реализовали на Олимпиаде. [9,10,11]

В чемпионатах г. Донецка 1985—1986 гг. (21 тренер и 288 атлетов) у группы тренеров, принявших стратегию формирования уверенности атлетов на основе приоритета мотива качества действия было 42 призера при РП — 78%. Группа тренеров принявшая диаметрально противоположную методику с приоритетом мотива результата, имела 26 призеров при РП — 45%. В контрольной группе было 36 призеров: при РП — 66% ( $P < 0,001$ ).

В общении со спортсменами тренеры использовали

приоритет мотива качества действия путем активизации когнитивных компонентов уверенности, обращали внимание на необходимость четкого осмысления и контроля основных фаз подъема штанги. Активизировались интуитивные компоненты уверенности («почувствуй», «поверь» и т. п.). Эмоционально-волевые компоненты использовались только как общий фон уверенности. При приоритете мотива результата активизировались в основном эмоционально-волевые компоненты, а когнитивные практически отсутствовали, что приводило к снижению результатов до полных турнирных срывов. В отдельных случаях спортсмены увеличивали соревновательный результат, но их варианты СП были в пределах 5-7 при РП — 33%.

Анализ достижений тяжелоатлетов в международном спорте за 15 лет (1971—86 гг.) показал, что между количеством установленных рекордов, призовых мест и качеством действий по показателю РП имеется связь, опосредованная уверенностью. Традиционное турнирное положение команды в мировом спорте при неадекватном социальном заказе создает существенные трудности. При приоритете мотива результата действия атлет субъективно переживает эмоциональный подъем, однако низкий уровень мотива качества обедняет поиск способов и средств проявления уверенности.

Конфликт мотивов результата и качества действия временно снижает уверенность, особенно в престижных соревнованиях. На социально-психологическом уровне формирования уверенности функционируют подсистемы: 1. «Личные качества атлета—качество действий»; 2. «Коммуникативное взаимодействие «тренер—спортсмен—качество действий»; 3. «Турнирное положение атлета—качество действий»; 4. «Турнирное. положение тяжелоатлетической команды страны—качество действий». Названные подсистемы уверенности редко осознаются не только атлетами, но и руководителями команд. Конфликт мотивов результата и качества действий снижает РП и общий успех до полных турнирных срывов даже наиболее квалифицированных атлетов (В. Алексеев, Ю. Варданян, Д. Ригерт, Е Шарий и др.), что составило потерю до 25% вероятных призовых мест в чемпионатах мира и Игр Олимпиады. Успешное достижение цели (призовое место, рекорд и т. п.) без мотива качества действия в структуре уверенности может маскировать неуверенность. Приведенные данные позволяют представить качество действий на социально-психологическом уровне системообразующим фактором в системно-структурной модели уверенности.

#### **Выводы:**

Анализ данных исследования позволяет сделать следующие выводы:

1. Подтверждена гипотеза о том, что уверенность представляет собой активное психическое состояние личности, которое способствует успеху действия путем предвидения, «знания» будущих результатов. В ее психические механизмы входят прогнозирование вероятности я способа достижения цели на иерархически организованных уровнях опережающего отражения, включая взаимодействие когнитивных, регу-

лятивных (эмоционально-волевых и интуитивных) и коммуникативных подсистем психики при осознаваемых и неосознаваемых формах переработки информации. Такие механизмы специфически активизируют состояние личности при приоритете мотива качества по отношению к мотиву результата действия. Субъективно уверенность переживается как оптимистичное чувство предвидения успеха действий. Уверенность представляет собой континуальное состояние, в котором оптимальный уровень организации действий может нарушаться под влиянием ситуации к неуверенности или самоуверенности, каждая из которых специфически снижает успех.

2. Позитивные и негативные слои компонентов уверенности диалектически взаимодействуют в повышении вероятности успеха действия.

3. Объективные критерии уверенности при субъективном приоритете мотива качества действия, представлены формами движения штанги (ритм, траектория, высота подъема), этапами и типами времени формирования уверенности (ВФУ), вариантами серий попыток (СП) и их результативностью в процентах (РП).

4. При формировании уверенности следует использовать как вербальные, так и невербальные компоненты. Невербальные компоненты проявляются в более коротких по времени фазах тяжелоатлетического действия (0,25—0,45 сек.), а вербальные в более длинных (от 0,45 до 4—7 сек.) и сливаются в контурах образа движения. При дефиците времени эмоциональные компоненты уверенности не успевают создать рельефный образ и действуют на неосознаваемом уровне. Психорегулирующая методика ЭВП с вербальными, и невербальными (музыкальными) компонентами воздействия способствует успеху посредством активизации преимущественно неосознаваемой, интуитивной форм переработки информации. Однозначное вербальное стимулирование уверенности на основе эмоциональных компонентов улучшает результаты в простых и ухудшает в сложнокоординированных действиях. Стимулирование неуверенности на основе негативных эмоциональных компонентов показывает обратную зависимость.

5. С ростом квалификации атлетов ВФУ в соревновательных действиях увеличивается, однако ее заключительные этапы («мобилизационный» и «стартовый») у международных мастеров короче, чем у спортсменов средней квалификации, что, свидетельствует о переносе ряда неактуальных компонентов информации на более ранние этапы ВФУ – «предварительный» и «ориентировочный». Вариативные типы ВФУ в большей мере способствуют успеху, чем однозначные. Однако, при значительном изменении номинальных показателях хронограмм, вариативные типы свидетельствуют о больших субъективных трудностях взаимодействия компонентов уверенности. Типы ВФУ являются более стойкими, а этапы более, динамичными показателями уверенности. Высокие показатели СП и РП характеризуют уверенность и в большей мере присущи призерам, соревнований. Непризеры и аутсайдеры имеют, середине и низкие пока-

затели СП и РП. Нулевые оценки свидетельствуют о полном турнирном срыве и чаще связаны с однозначными типами ВФУ. Для формирования уверенности с приоритетом мотива качества действий следует учитывать особенности атлетов по нейротизму и экстравертированности, а также индивидуальные показатели СП, РП, типы и этапы ВФУ.

7. На, социально-психологическом уровне уверенности функционируют ряд подсистем, взаимодействующих с подсистемой мотивов качества действий. Учет особенностей проявления и формирования этих подсистем позволяет повысить вероятность успеха действий и избежать традиционных турнирных срывов, включая срывы тяжелоатлетов международного класса. Действие с приоритетом мотива качества на социально-психологическом уровне представляет собой системообразующий фактор в системно-структурной модели уверенности и требует постоянного совершенствования.

Дальнейшая разработка проблемы уверенности предполагает выявить роль, личностных факторов в формировании иерархии мотивов качества и результата действия, углубить разработку отдельных компонентов, и подсистем психической организации успеха действий.

#### Список литературы

1. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека / Н.Д. Левитов. –М.: Педагогика, 1964 – 365 с.
2. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии / Б.Ф. Ломов. –М.: Наука 1984 – 444 с.
3. Клименко В.В. Формування упевненості / В.В. Клименко. // Старт. – 1974 №12 –с. 13-14.
4. Клименко В.В. Психомоторные способности юного спортсмена / В.В. Клименко. –К.: 1987. – 167 с.
5. Никитина А.Г. Предвидение как человеческая способность / А.Г. Никитина. –М.: 1975. – 151 с.
6. Платонов К.К. Структура и развитие личности / К.К. Платонов. –М.: 1986. – 255 с.
7. Симонов П.В. Мотивированный мозг / П.В. Симонов. –М.: 1987. – 270 с.
8. Смаглий Е.И. Проявление и формирование психического состояния уверенности. Автореф. дисс. на соиск. учен. степени канд. психол. Наук / Е.И. Смаглий. К.: 1989 – 16 с.
9. Smaglyi Ye. Formation of confidence and mutual understanding in the International relation of sportsmen of Donetsk / Ye. Smaglyi, N.N. Lubenko. // Book of abstracts. Congress on sport and international understanding. - July 7th – 10th, 1982 Helsinki, -p. 69.
10. Смаглий Е.И. О формировании состояния уверенности модифицированным вариантом методики аутотренинга. / Е.И. Смаглий // Вопросы психотерапии психопрофилактики и психогигиены. Межтерриториальная научно-практическая конференция. – Харьков 1983 –с. 6.
11. Смаглий Е.И. К вопросу о введении эмоционально-волевой подготовки в систему профессионально-технической подготовки. / Е.И. Смаглий, Н.Н. Любенко // Физическая культура – производство. Тезисы докладов республиканской научно-практической конференции. – Ровно – 1985 –с. 60-61.

Поступила в редакцию 02.11.2009г.  
Смаглий Евгений Иванович;  
smal\_89@mail.ru