

ВПЛИВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ
ПІДГОТОВКИ НА ЗДОРОВ'Я І РОЗВИТОК
ОСОБИСТОСТІ ДЗЮДОЇСТІВ

Бейгул Ігор

Дніпродзержинський державний технічний університет



Анотація

С висококваліфікованими дзюдоїстами проводилась спеціальна психологічна підготовка в комплексі з дихальними вправами. Отримані результати свідчать про можливість її впливу на структуру особистості спортсменів: зменшується рівень проявлення негативних і збільшується проявлення позитивних якостей особистості.

Представлена система підготовки викликає покращення стану фізичного і психічного здоров'я і зменшення показників тривожності.

Ключові слова: психологічна підготовка, дзюдоїсти, якості особистості, здоров'я, психіка.

Annotation

With highly skilled judoka held a special psychological training combined with breathing exercises. The obtained results indicate the possibility of its influence on the structure of individual athletes: reduces the manifestation of negative and increases the expression of positive personality traits.

The said training is the improvement of physical and mental health and performance anxiety.

Key words: psychological preparation, judokas, personality, health, psyche.

Актуальність проблеми.

У сучасному спорті вимоги до підготовки спортсменів активно зростають. Не применшуючи значення таких складових у підготовці спортсменів, як фізична, технічна і тактична, слід наголосити, що не менш значущою є психологічна складова. Із практики спортивної діяльності відомо, що від таких якостей особистості, як емоційна і нервово-психічна стійкість, тривожність, агресивність, депресивність та інші значною мірою залежать результати виступу спортсмена.

Водночас науковці відзначають недостатню розробленість і низький рівень практичних рекомендацій для спортсменів, які займаються різними видами спорту, в яких були б ураховані не тільки вік, стать, рівень спортивної кваліфікації та індивідуальних можливостей, а й вплив специфіки конкретного виду спорту на якості особистості та здоров'я спортсменів.

Актуальність вирішення зазначених питань очевидна, що й спонукало нас здійснити дане дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У дослідженнях останніх років науковці [1; 2; 5; 8; 10] підкреслюють, що спортивна діяльність (особливо, змагальні умови) насичена екстремальними ситуаціями. Що стосується боротьби дзюдо, – то спортсмени вимушені використовувати «аварійні» резерви організму [2; 6;

10]. В роботах [3; 7] показано, що екстремальні фактори спортивної діяльності можна розділити на дві групи. До першої групи входять: наявність негативних емоційних реакцій, невизначеність ситуації, раптовість, усвідомлення небезпечності своїх дій, страх. До другої групи відносяться такі фактори, як надлишок термінової інформації, дефіцит часу для власних дій, збільшення темпу дій та інші.

В роботах [1;2] наголошується на необхідності оптимізації фізичних і психічних навантажень у дзюдоїстів. Водночас в цитованих роботах відсутнє визначення змін в розвитку особистості та здоров'я спортсменів.

Мета дослідження – виявити вплив спеціальної психологічної підготовки на якості особистості та здоров'я дзюдоїстів.

Методи дослідження. Дослідження проведено за участю 26 спортсменів-дзюдоїстів високої кваліфікації (експериментальна група) та 26 низькокваліфікованих спортсменів дзюдоїстів (контрольна група). Спеціальна психологічна підготовка за розробленою нами програмою проводилась упродовж 13 тижнів.

Тестування якостей особистості, фізичного і психічного здоров'я здійснювалось за відповідними методиками Р. Кеттелла [4]. Отримані кількісні дані оброблялись методами математичної статистики [9].



Результати дослідження та їх обговорення. Тренувальна і змагальна діяльність дзюдоїстів, чия спортивна діяльність здійснюється в екстремальних умовах, має свої особливості. З метою підвищення ефективності спортивної підготовки спортсменів, що займаються боротьбою дзюдо, без збільшення об'єму фізичних навантажень, ми розробили програму спеціальної психологічної підготовки, застосування якої повинно було:

- забезпечити психологічну готовність спортсмена успішно здійснювати свою діяльність в екстремальних умовах;

- надати спортсмену мінімум теоретичних знань про дію екстремальних умов у його спортивній діяльності і про зміни у психіці, що виникають за цих умов;

- сформувати вміння та навички користуватися методами релаксації, саморегуляції, медитації, аутогенного та ідеомоторного тренування та психотренінгу;

- активізувати набуття навиків корекції спортсменом своїх психічних станів в умовах змагань, коли діють екстремальні фактори.

Рекомендована програма спеціальної психологічної підготовки дзюдоїстів має свої особливості, про які в аналогічних розробках не йдеться для учасників єдиноборств. По-перше, дана програма чітко структурована і має мету, задачі, засоби впливу, методи та етапи.

По-друге, кожна складова програми побудована з урахуванням поступового зростання навантаження на спортсменів, тобто – від простого до складного. По-третє, в кожній складовій спочатку подається теоретична частина, а потім рекомендується формувати практичні вміння, навички та звички. І нарешті, в рекомендованій програмі обов'язковим є моделювання екстремальних умов, які можуть виникнути у процесі цих змагань.

Мета – формування можливості дзюдоїстів діяти максимально ефективно в умовах впливу на них психотравмуючих, екстремальних чинників
Задачі: 1) набуття знань про екстремальні умови та їх дію на психіку спортсменів; 2) формування умінь і навичок з релаксації та аутогенного тренування; 3) засвоєння методів самопрограмування, самонавіювання, медитації та ідеомоторного тренування; 4) розвиток здібності до самоконтролю і самооцінки психічного стану свого і суперників; 5) засвоєння психотренінгу за методом Л. Є. Унестала
Засоби впливу: 1) індивідуальний тренінг; 2) групова підтримка; 3) зворотний зв'язок; 4) аналіз очікуваних результатів
Методи: 1) медитації, ідеомоторне тренування; 2) самоконтроль, самооцінка; 3) психотренінг
1) засвоєння теоретичного блоку; 2) набуття практичних навичок з психотренінгу; 3) моделювання екстремальних ситуацій; 4) цілеспрямоване використання засвоєних умінь у спортивній діяльності

Рис. 1 Складові спеціальної психологічної підготовки дзюдоїстів

Особлива увага у процесі спеціальної психологічної підготовки приділялась вивченню дихальних вправ. Адже якісна спортивна підготовка неможлива без правильного дихання, тому що її засвоєння вимагає від спортсмена, то плавного і злитого, то могутнього і концентрованого, з напругою всіх м'язів, виконання окремих прийомів, зв'язок їх комплексів у процесі двобою.

Правильне дихання має тісний зв'язок з психікою і дозволяє швидко увійти в бойовий ритм або, навпаки, заспокоїтися при надмірній напрузі, підготувати організм до майбутнього навантаження чи відпочити після роботи, розслабитися, відновити спокійний плин думок, зняти напругу, роздратування або хвилювання, перебороти стан апатії і “розбитості”.

Успішність перенесення дії екстремальних умов змагань спортсменами залежить, перш за все, від якостей їх особистості, серед яких найбільш значущими є емоційна та нервово-психічна стійкість, стресостійкість, рівень психосоматичного здоров'я і три-

можності, сміливості, самоконтролю, саморегуляції, готовність до ризику та нейротизм. Враховуючи ці міркування, в даній роботі наведені дані, отримані після проведення спеціальної психологічної підготовки та виявлені у період змагань і зведені в об'єднаних таблицях (табл. 1, табл. 2), які складаються із результатів отриманих різними методами дослідження.

Одержані дані порівнюються з аналогічними результатами, які виявлені у однієї і тієї ж групи спортсменів і теж – у період змагань, але до проходження ними спеціальної психологічної підготовки.

Так, за допомогою методики багатофакторної діагностики якостей особистості Р. Б. Кеттелла, виявлявся вплив спеціальної психологічної підготовки на особистісні якості спортсменів-дзюдоїстів.

Отримані дані свідчать про наявність суттєвої зміни майже всіх якостей особистості спортсменів-дзюдоїстів після проведення з ними спеціальної психологічної підготовки. Якості, від яких най-



Таблиця 1

Ступінь прояву якостей особистості досліджених спортсменів контрольної групи до та після проходження спеціальної психологічної підготовки ($\bar{X} \pm m$, у стенах)

Фактори 16 PF	До експерименту (n=26)	Після експерименту (n=26)	Рівень імовірності	
			t	p
A	7,86±0,50	8,15±0,54	2,3	<0,05
B	7,45±0,31	7,53±0,36	2,6	<0,05
C	7,13±0,32	7,29±0,33	2,8	<0,05
D	7,51±1,16	8,48±1,17	2,4	<0,05
F	7,96±0,86	8,17±0,89	2,3	<0,05
G	8,81±0,43	9,42±0,46	2,8	<0,05
H	8,14±0,67	8,64±0,72	2,9	<0,01
I	8,33±0,88	7,50±0,89	2,8	<0,05
L	7,89±0,21	7,65±0,17	2,6	<0,05
M	6,14±0,43	6,35±0,44	2,7	<0,05
N	6,57±0,51	6,77±0,53	2,6	<0,05
O	7,93±0,83	6,89±0,78	2,1	<0,05
Q1	6,38±0,38	6,51±0,41	1,8	<0,05
Q2	5,30±1,48	5,42±1,50	2,2	<0,05
Q3	6,95±0,51	7,96±0,54	2,3	<0,05
Q4	7,46±1,16	7,16±1,17	2,4	<0,01

Таблиця 2

Ступінь прояву якостей особистості досліджених спортсменів експериментальної групи до та після проходження спеціальної психологічної підготовки ($\bar{X} \pm m$, у стенах)

Фактори 16 PF	До експерименту (n=26)	Після експерименту (n=26)	Рівень імовірності	
			t	p
A	6,04±0,26	6,91±0,27	2,3	<0,05
B	8,65±0,85	8,97±0,90	2,6	<0,05
C	8,43±0,09	8,82±0,10	2,8	<0,05
D	11,50±0,52	13,17±0,56	2,4	<0,05
F	5,34±0,25	5,89±0,28	2,3	<0,05
G	10,66±0,31	11,82±0,36	2,8	<0,05
H	10,95±0,43	12,71±0,51	2,9	<0,01
I	6,71±0,51	4,35±0,56	2,8	<0,05
L	8,56±0,29	8,03±0,24	2,6	<0,05
M	7,96±0,18	8,42±0,19	2,7	<0,05
N	8,59±0,13	9,01±0,15	2,6	<0,05
O	10,37±0,72	8,23±0,67	2,1	<0,05
Q1	7,41±0,17	7,86±0,20	1,8	<0,05
Q2	10,26±0,33	11,64±0,37	2,2	<0,05
Q3	8,36±0,68	10,85±0,71	2,3	<0,05
Q4	11,55±0,26	10,62±0,27	2,4	<0,01

Примітка: А – замкнутість-товариськість; В – інтелект; С – емоційна нестабільність-емоційна стабільність; Е – підпорядкованість-домінантність; F – стриманість-експресивність; G – низька нормативність поведінки-висока нормативність поведінки; H – боязкість-смівливість; I – суворість-м'якосердя; L – довірливість-підозрілість; M – практичність-мрійливість; N – прямолінійність-дипломатичність; O – спокій-тривожність; Q1 – консерватизм-радикалізм; Q2 – конформізм-нонконформізм; Q3 – низький самоконтроль-високий самоконтроль; Q4 – розслабленість-напруженість.



більше залежить опірність психіки спортсменів до дії стресогенних чинників, суттєво змінились. Так, наприклад, емоційна стійкість у них зросла на 0,39 стена, самовпевненість – на 1,67 стена ($p < 0,05$).

За фактором G (наполегливість-відповідальність) у спортсменів-дзюдоїстів оцінки підвились на 1,16 стена ($p < 0,05$). Оцінки, виявлені після аналізу даних шкали H (сміливість), також переконають у їх зростанні на 1,76 стена ($p < 0,05$).

Результати, отримані за фактором I, також свідчать про значне зниження оцінок у дзюдоїстів, що означає більш значне вираження самовпевненості, практичності, суворості і навіть жорсткості.

Важливе значення для спортсменів, які займаються боротьбою дзюдо, має зменшення (на 2,14 стена) після спеціальної психологічної підготовки тривожності і депресивності, що виявлено за фактором O. Діагностика рівня прояву якостей за фактором Q2 переконає у значному збільшенні оцінок після проведення з дзюдоїстами спеціальної психологічної підготовки: зростання було на 1,38 стени ($p < 0,05$). Це означає підйом ступеня прояву незалежності. Зростання можливостей здійснювати контроль своїх емоційних станів, що також дуже важливо для спортсменів-дзюдоїстів, спостерігається після аналізу показників за фактором Q3. Установлено, що цей показник збільшився на 2,49 стена ($p < 0,05$).

Фактор Q4, що дозволяє вимірювати ступінь психологічної напруги, у досліджених спортсменів також змінився. У спортсменів, які пройшли курс спеціальної психологічної підготовки він зменшився на 0,93 стена ($p < 0,05$). Це треба трактувати як доказ значного зменшення після психологічної підготовки у спортсменів фрустрованості, гіперзбудливості, неспокою.

Підсумовуючи дані, отримані після використання методики діагностики особистих якостей за Р. Б. Кеттеллом, слід підкреслити, що проведення спеціальної психологічної підготовки підвищило на більш високий рівень прояву якості особистості, які мають значення у забезпеченні опірності психіки спортсменів проти дії стресогенних чинників. Після проведення зі спортсменами психологічної підготовки у них в більшій мірі стали проявлятися такі якості, як емоційна стійкість, самовпевненість, владність, сміливість, розсудливість, холонокровність, незалежність, самоконтроль. Домінування цих якостей особистості у спортсменів, частіше за все обумовлює зростання психологічної стійкості до перенесення психотравмуючої дії екстремальних чинників, якими насичені умови проведення змагань.

Інакше кажучи, психічна сфера спортсменів, які пройшли спеціальну психологічну підготовку, значно в більшій мірі, ніж без неї, здатна забезпечити виконання складних спортивних задач при величезному нервово-психічному напруженні. Такий висновок підтверджується фактами суттєвого зниження ступеня прояву якостей особистості, які за одностайною думкою багатьох науковців і практиків спорту, різко знижують потенційні можливості спортсменів до досягнення високих результатів у виступах на змаганнях. До таких якостей відносяться: фрустрованість, депресія, неспокій, дратівливість, гіперзбудливість, тривожність тощо.

Отримані зміни особистісних якостей мають позитивну дію і на більш загальні показники – мають на увазі, фізичне і психічне здоров'я. Виявлені трансформації цих факторів, що отримані у спортсменів після проведення спеціальної психологічної підготовки.

Одержані показники свідчать, по-перше, про підйом у спортсменів-дзюдоїстів рівня фізичного і психічного здоров'я (відповідно, на 3,57 та 9,15 балів, $p < 0,01-0,05$). По-друге, проведена з ними спеціальна психологічна підготовка сприяла значному зниженню реактивної тривожності – якості, яка без сумніву є негативною у період змагань, коли спортсмену необхідно заспокоїтись, бути упевненим у собі і мати віру у перемогу. Крім того, збільшення ступеня прояву таких інтегративних показників, як фізичне і психічне здоров'я (відповідно, на 3,57 та 9,15 балів, $p < 0,01-0,05$) є свідченням збільшення потенційних можливостей спортсменів-дзюдоїстів до отримання високих результатів на виступах у змаганнях.

Висновки

1. Застосування дзюдоїстами спеціальної психологічної підготовки в комплексі з дихальними вправами привело до зменшення ступеня прояву негативних змін у психіці: у меншій мірі стали вираженими негативні якості особистості, – такі, як суворість (на 2,36 стена), підозрілість (на 0,53 стена), тривожність (на 2,44 стена). Водночас якості, що відіграють позитивну роль у спортивній діяльності, набули більшого ступеня прояву. До них відносяться інтелект (на 0,32 стена), нормативність поведінки (на 1,16 стена), сміливість (на 1,76 стена), самоконтроль (на 1,41 стена).

2. Після проведення спеціальної психологічної підготовки у дзюдоїстів покращились показники фізичного і психічного здоров'я (відповідно, на 3,57 та 9,15 балів). Суттєво зменшилися показники тривожності, особливо – реактивної (на 15,31 бала) та особистісної (на 2,01 бала).

3. Спеціальна психологічна підготовка може бути використана як засіб зменшення негативних змін у психіці спортсменів-дзюдо-



їстів та як фактор поліпшення їх фізичного і психічного здоров'я.

Перспективою подальших досліджень може бути пошук шляхів і методів оптимізації спортивної діяльності дзюдоїстів і підвищення їх стресостійкості до дії екстремальних умов змагань.

Література

1. Ананченко К. В. Техніко-тактична підготовка дзюдоїстів високого класу на основі аналізу модельних характеристик: [автореф. дис... на здобуття наукового ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.01] / Ананченко К. В. – Харків, 2006. – 19 с.
2. Арзютов Г. М. Теорія і методика поетапної підготовки спортсменів (на матеріалі дзюдо): [автореф. дис... на здобуття наукового ступеня д-ра пед. наук: спец. 13.00.02, 13.00.04] / Арзютов Г. М. – К., 2000. – 41 с.
3. Воронова В. І. Психологія спорту: [навч. посіб.] для студ. вищ. навч. закл. / Воронова В. І. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
4. Капустина А. Н. Многофакторная личностная методика Р. Кеттелла / А. Н. Капустина. – СПб.: Речь, 2007. – 104 с.
5. Палайма Ю. Ю. Преодоление отрицательных состояний в спорте / Ю. Ю. Палайма // Спортивная психология. – СПб.: Питер, 2005. – С. 98–107.
6. Родионов А. В. Психофизиология экспериментальной деятельности / А. В. Родионов // Спортивная психология. – М., 2005. – №2 (5). – С. 28–33.
7. Самойлов М. Г. Особливості психологічної підготовки спортсменів до діяльності в екстремальних умовах: збірник статей / М. Г. Самойлов // Проблеми екстремальної та кризової психології. – Харків : УЦЗУ, 2008. – № 5. – С. 34–40.
8. Сергієнко Л. П. Практикум з психології спорту: [навч. посібник] для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту / Л. П. Сергієнко. – Харків: ОВС, 2008. – 256 с.
9. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии / Елена Васильевна Сидоренко. – СПб.: Речь, 2003. – 350 с.
10. Сопов В. Ф. Психологические состояния в напряженной профессиональной деятельности / В. Ф. Сопов. – М.: Трикта, 2005. – 128 с.

