

УДК 796.422.12/796.015.363

Єфременко А.М., Шестерова Л.Є., Крайник Я.Б.

ЗМІНИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ КВАЛІФІКОВАНИХ СПРИНТЕРІВ ПІД ВПЛИВОМ МЕТОДИКИ ВІДНОВЛЕННЯ

Стрес-фактори ускладнюють адаптацію, що вимагає корекції психологічного стану спринтерів. Мета роботи – визначити вплив методики відновлення на психологічний стан спринтерів. Результати тестування кваліфікованих спринтерів (n=15), зафіксували достовірне зниження особистісної тривожності (з $13 \pm 0,32$ до $9 \pm 0,34$; $< 0,05$), покращення концентрації (з $84 \pm 0,33$ до $82 \pm 0,21$; $< 0,05$) та продуктивності уваги (з 2211 ± 11 до 2792 ± 28 ; $< 0,05$). Позитивні зміни тестових показників свідчать про позитивний ефект розробленої методики на психологічну сферу спринтерів.

Ключові слова: тривожність, увага, адаптація, відновлення, спринтери.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Швидкісно-силові види легкої атлетики характеризується максимальними за обсягом і інтенсивністю навантаженнями, постійними переживаннями успіхів/невдач, психологічної напруги нервової системи. Такі характеристики викликають тривогу та різний ступінь її коливання протягом макроциклу.

У дослідженні А. А. Реана та ін. (2002) адаптація характеризується як оволодіння потенціалом для успішного існування в умовах, які змінюються в майбутньому. Автор вважає, що це є підставою формування, зокрема, нових психічних якостей. Одним з таких чинників слід вважати динамічно-статичний стан тривожності суб'єкта (ситуативна та особистісна тривожність). Так, В. М. Астапов (1999) визначає тривогу як складний процес. Він складається з когнітивних, аферентних та поведінкових реакцій на рівні особистості. Різні стрес-фактори (бажання перемогти, страх поразки та ін.) тренувального характеру ускладнюють своєчасний вихід спортсмена зі стану психологічного напруження, що може негативно вплинути на реакції пристосування.

Дослідження проводиться згідно з Планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр. 2.13 "Моделювання техніко-тактичних дій кваліфікованих спортсменів у плаванні та швидкісно-силових видах легкої атлетики" (№ держреєстрації 011U000191).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Спринтерський біг характеризується граничною напруженістю психічних і фізичних сил спортсмена та специфічністю їх проявів, що характеризуються максимальними зусиллями в короткий проміжок часу. Спринт потребує оволодіння бігуном високою швидкістю реагування, здатністю до прояву високого рівня м'язової потужності та потужності нервових процесів. Ці чинники є визначальними при вдосконаленні техніки бігу і стартового розгону [9].

Тривожність – стан, який визначає індивідуальну чутливість спортсмена до тренувального стресу. Вона може або активізувати поведінку, або мати дезорганізуючий вплив, знижуючи продуктивність діяльності. Зазначене твердження базується Ю. Л. Ханіна (1983), в якій висловлюється думка про те, що кожному індивіду властива "зона оптимального функціонування": ефективність діяльності виявляється найкращою, коли рівень збудження знаходиться в її межах. Висока тривожність впливає на організацію рухової координації, точність рухів, на рівень емоційного збудження. Відтак, можливість оптимізації тривожності може залежати від оптимального поєднання вимог діяльності та застосування відповідних засобів корекції зазначеного стану бігуна.

Встановлено, що з руховою активністю пов'язані когнітивний і соматичний стани тривоги. Соматичний стан тривоги характеризує миттєві зміни відчутної фізіологічної активізації. Когнітивний стан тривоги характеризує ступінь хвилювання або негативної думки та може впливати на стан уваги бігуна.

За В. М. Русаловим (1973), увага є універсальною неспецифічною основою успішного протікання психічного процесу. Якість уваги – невід'ємна характеристика як стану свідомості так і процесу, який можна виміряти та оцінити [8]. Концентрація уваги є складовою функції психічної регуляції. Вона здійснює точнісні та якісні відображення дій, що виконуються у свідомості спортсмена. Ця характеристика визначається ступенем зосередження суб'єкта діяльності на об'єкті. Натомість, стійкість уваги визначається тривалістю концентрації уваги на об'єкті [5].

Рівень тренуваності кваліфікованого спринтера залежить від ефективного пристосування організму до прогресуючого психологічного тиску в наслідок підвищеної відповідальності в рамках підготовки до напруженої змагальної діяльності. При чому, за думкою В. Э. Борілкевича (1982), така адаптація має поєднувати високу технічну та психологічну підготовленість спортсменів. Априорним є твердження, що умовах рівності фізичних кондицій переможе спортсмен який зберігає високий рівень психологічної стійкості. Це можливо досягти за допомогою покращення вміння володіти собою, свідомо керуючі своїм психічним станом та використанням спрямованих впливів на психологічний стан спринтерів, які мають корекційну спрямовану дію.

Мета роботи – визначити перебіг пристосувань спринтерів до навантажень підготовчого періоду тренування за психологічними показниками під впливом методики відновлення працездатності.

Методи дослідження: опитування, тестування.

Організація дослідження. У дослідженні брали участь бігуни на короткі дистанції, що мали кваліфікацію від II розряду до КМС ($n = 15$). Дані антропометрії та інтегральні показники гемодинаміки на початку дослідження у спортсменів групи, що досліджувалась, були наступними: вік – $20 \pm 0,72$; зріст – $181 \pm 0,44$; вага – $78 \pm 0,73$; частота серцевих скорочень – $64 \pm 0,86$; артеріальний тиск систолічний – $128 \pm 0,22$; артеріальний тиск діастолічний – $64 \pm 0,57$. Тренувальне навантаження поступово зростало до кінця періоду підготовки. Було розглянуто тренування у осінньо-зимовому підготовчому періоді.

Динаміка психічних пізнавальних процесів визначалась за коректурною пробою Бурдона [4]. Оцінювались: продуктивність – кількість переглянутих знаків; точність – кількість допущених помилок.

Психологічний стан досліджувався за допомогою опитувальника рівня особистісної тривожності [7].

Опитування та тестування проводилися на початку кожного мезоциклу, після дня відпочинку.

Спортсмени були ретельно ознайомлені з правилами дослідження і дали згоду на участь у випробуванні. Під час випробувань було дотримано безпеку спортсменів та належний перебіг процесу тренування. Методика відновлення була ідентичною представлений у публікаціях автора [2; 3].

Результати дослідження. Від адекватного сприйняття сигналів ззовні залежить якісна переробка інформації та формування позитивного психологічного стану, що сприяє налаштуванню спортсмена на виконання великих тренувальних навантажень. Тому, дані педагогічного контролю слід доповнювати показниками суб'єктивних та об'єктивних тестів та опитувальників. Це дає змогу в реальному часі оцінити стан та перебіг психологічних процесів у спортсмена залежно від завдань та умов тренування.

Рівень особистісної тривожності та концентрації уваги достовірно знижувався від тестування до тестування. При цьому, продуктивність уваги постійно покращувалась (табл. 1).

Таблиця 1

**Динаміка психологічного стану спринтерів
впродовж осінньо-зимового підготовчого періоду ($n=15$)**

Психологічні показники	Мезоцикл			t	p	t	p
	ВМЦ	БМЦ 1	БМЦ 2				
	x±m			ВМЦ-БМЦ	БМЦ 1-БМЦ 2		
Особистісна тривожність, бал	13±0,32	12±0,41	9±0,34	6,80	<0,05	4,28	<0,05
Продуктивність уваги к-ть. символів	2211±11	2384±19	2792±28	27,60	<0,05	27,85	<0,05
Концентрація уваги к-ть. помилок	84±0,33	82±0,34	82±0,21	5,54	<0,05	2,41	<0,05

Коректурна проба виявляє коливання уваги тих, хто випробовувався, по відношенню до однорідних зорових подразників в умовах рухового перенавантаження зорового аналізатора. Вимірювали продуктивність – кількість переглянутих знаків за одиницю часу та концентрацію уваги – кількість допущених помилок в процесі перегляду [1]. Збільшення першого і зменшення другого показника у бігунів-спринтерів групи, яка тестувалась, протягом дослідження свідчить про наявність достатнього рівня уваги спортсменів для вирішення завдань періоду підготовки. Такий стан уваги спринтерів є бажаним і свідчить про доцільність використання комплексу засобів відновлення як ефективного важеля впливу на психоемоційну сферу бігунів-спринтерів. Збільшення кількості знаків, які продивлявся спортсмен та зниження кількості помилок є свідченням покращення впрацьованості і достатнього утримання рівня активної уваги. При цьому, слід також враховувати, що коректурна проба дуже чутлива до змін психічного і фізичного стану спортсменів. Тому, її результати слід розглядати за сукупністю з результатами оцінки стану тривожності бігунів-спринтерів. (Е. Ю. Бруннер, 2006).

Одночасно, позитивні результати спортсмени демонстрували в тестах, які власне, характеризують стан психоемоційної сфери. Так, середні і стабільні бали за тестом Спілбергера-Ханіна, відображають рівень психологічної надійності, який забезпечує зростання фізичної підготовленості, що видно з динаміки покращення результатів тестів спеціальної фізичної підготовленості. Слід зазначити, що тривожність як схильність до переживання безпредметного страху, яка виникає в ситуаціях невизначеної небезпеки і проявляється в очікуванні невдалого розвитку подій. Адже відомо, що особистісна тривога має тенденцію змінюватись, реагуючи на мінливу ситуацію появою різного рівня тривоги. Вона є стійкою індивідуальною характеристикою, що відбиває схильність суб'єкта до тривоги. Тривожність не є негативною рисою. Певний рівень тривожності природна і обов'язкова особливість активної особистості. При цьому існує оптимальний індивідуальний рівень "корисної тривоги". Відзначено, він пов'язаний з піком рухової активності. Взаємозв'язок між збудженням і руховою активністю залежить від рівня когнітивного стану тривоги, притаманного спортсмену.

На цьому тлі, компонент психологічного стану, такий як увага, прогресивно поліпшується. Таку динаміку слід розглядати як тенденцію до підвищення концентрації, пластичності і надійності психічних процесів, які зафіксовані на тлі значного підвищення тренувальних навантажень швидкісної і технічної спрямованості, що вимагає високого рівня уваги. Це свідчить про зниження у тих, що випробовувались, стомлюваності, покращенні стійкості уваги, впрацьованості на підставі зміни показників швидкості і точності, і достатньої стійкості рівня активної уваги [1]. Отже, забезпечення якісного психологічного фону в процесі використання спеціальних засобів відновлення, дозволили засвоїти і забезпечити адаптацію до тренувального навантаження специфічного характеру в бігу на короткі дистанції.

Відомо, що низький рівень тривожності може підвищувати увагу до мотивів діяльності та почуття відповідальності. Однак, результати зимових змагань свідчать про достатню мотивацію бігунів-спринтерів, які брали участь у дослідженні (практично всі спортсмени покращили свій особистий результат). Це також може свідчити про гармонічні взаємовідносини в середині спортивної групи. Позитивні зміни показників адекватних психологічних тестів можуть бути достатнім підтвердженням позитивного впливу комплексу засобів відновлення працездатності на психоемоційну сферу кваліфікованих спринтерів.

Висновки. Результати дослідження дозволили визначити вплив на психологічний стан, який здійснювали фізичні навантаження в умовах застосування методики відновлення протягом підготовчого періоду в групі кваліфікованих спринтерів. Виявлено позитивну тенденцію у покращення уваги спринтерів та зниження тривожності. Отримані дані свідчать про адекватність параметрів методики відновлення та доцільність їх застосування в процесі корекції психологічного стану бігунів-спринтерів.

Перспективи подальших розвідок. У подальшому, планується оцінити вплив розробленої методики відновлення працездатності на показники психофізіологічного стану кваліфікованих бігунів спринтерів.

Використані джерела

1. Бруннер Е. Ю. Критерии оценки уровня развития внимания студентов 17-25 летнего возраста / Е. Ю. Бруннер // Проблемы сучасної педагогічної освіти : зб. статей / ред. О. В. Глузман. – Ялта : РІО КГДІ, 2005. – Сер. : Педагогіка і психологія, вип. 7, ч. І. – С. 23-37.
2. Єфременко А. М. Стан анаеробного енергозабезпечення кваліфікованих спринтерів з урахуванням впливу комплексу засобів відновлення працездатності / А. М. Єфременко // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук. – теорет. журн.] – Харків : ХДАФК, 2014. – №4(42). – С. 31-34.
3. Єфременко А. М. Вплив методики відновлення працездатності організму на нервово-м'язового апарату бігунів спринтерів / А. М. Єфременко, Л. Є. Шестерова // Вісник чернігівського національно-педагогічного університету [Серія: Педагогічні науки], 2014. – Вип. 118. – Т. 1. – С. 124-128.
4. Корректурная проба (Тест Бурдона) / Альманах психологических тестов. – М., 1995. – С. 107-111.
5. Немов Р. С. Психологія: навч. для студ. вищ. пед. навч. закладів: у 3-х кн. / Р. С. Немов. – 4-е вид. – М.: ВЛАДОС, 2003. – Кн. 1: Загальні основи психології. – 688 с.
6. Реан А. А. Психология адаптации личности / А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. – СПб. 2002. – М.; СПб. 2006.
7. Ханин Ю. Л. Стресс и тревога в спорте: международный сб. научных статей / сост. Ю. Л. Ханин. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 288 с.
8. Фаликман М. В. Внимание / М. В. Фаликман // Общая психология: в 7 томах. – Том 4. – М. : Академия, 2010. – 480 с.
9. Фомин Н. А. На пути к спортивному мастерству: адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам / Н. А. Фомин, В. П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 159 с.

Yefremenko A., Shesterova L., Kraynik Y.

CHANGES PSYCHOLOGICAL STATE UNDER THE INFLUENCE OF METHODS OF RECOVERY IN TRAINED SPRINTERS

Various stress factors (the desire to win, fear of failure, and others.) impede timely exit athlete from the state of psychological stress, which may adversely affect the reaction adaptation. The level of fitness trained sprinter depends on effective adaptation of the organism to a progressive psychological pressure as a result of increased responsibility in preparation for the intense competitive activity. The set of stress factors and large amounts of specialized training loads complicates the course of adaptive transformations in the body trained sprinters. There is a need to use means of correction of psychological state runners. The aim of the work was to determine the dynamics of the psychological state of the sprinters with recovery techniques. We analyze the results of the survey and testing of a group of trained sprinters (n = 15). Trait anxiety was significantly decreased ($13 \pm 0,32$; $9 \pm 0,34$ ($< 0,05$), and the concentration ($84 \pm 0,33$; $82 \pm 0,21$ ($< 0,05$) and efficiency of attention (2211 ± 11 ; 2792 ± 28 ($< 0,05$) significantly improved. Low levels of anxiety sprinters can increase attention to the motives of activity and sense of responsibility. The results of the competition showed sufficient motivation sprinter (almost all athletes improve their personal results). It could also indicate a harmonious relationship in the middle of a sports team. Positive changes in the indices of psychological tests can be sufficient proof of the positive impact of the recovery complex on psycho-emotional sphere of trained sprinters. Detected the positive trend in the improvement of attention sprinters and reduce anxiety. The findings suggest the adequacy of the parameters of the recovery methods and their appropriateness for use in the process of psychological recovery sprinters. Positive changes in the indices of adequate psychological tests can be sufficient evidence of a positive impact recovery techniques on psycho-emotional sphere of trained sprinters. In the future, we plan to evaluate the impact of the developed method of recovery on psychophysiological state trained sprinters.

Key words: anxiety, attention, adaptation, recovery sprinters.

Стаття надійшла до редакції 09.09.2015 р.