

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-БІГУНІВ

Розглянуто психічні стани та емоційно-вольову сферу легкоатлетів-бігунів. У дослідженні прийняли участь бігуни-стаєри у віці від 16 до 19 років і рівнем майстерності від 3 до 1 розряду, які навчалися у Херсонському вищому училищі фізичної культури. Встановлено, що із загального числа спортсменів високий рівень тривожності негативно вплинув на 60% спортсменів і вони показали результат гірше запланованого, а 40% спортсменів змогли мобілізувати свій психічний стан та показали запланований результат (з них 27% – вище запланованого). Виявлено високий рівень розвитку вольової сфери у більшості обстежуваних бігунів (73,3%). Інші спортсмени (26,7%) мають середній розвиток вольової сфери – в чому, безсумнівно, полягає резерв зростання їх спортивного результату в майбутньому. Доведено, що у спортсменів з високою емоційною збудливістю (26,7%) виявилась більша їх тривалість, а у 60% спортсменів з досить низькою емоційною збудливістю і, як наслідок, низькою тривалістю емоцій, виявилась висока здатність придушувати негативні емоційні реакції (за рахунок "сили волі"), що в подальшому призвело до ефективності змагальної діяльності.

Ключові слова: легкоатлети, змагання, психічні стани, тривожність, емоції, воля, терплячість, завзятість, наполегливість.

Постановка проблеми. Шлях до вершини спортивної майстерності лежить через збалансоване використання і удосконалення всіх спортивних якостей спортсмена: фізичних, тактичних, технічних і психічних. Якщо удосконалення однієї якості випадає, то спортсмен не зможе домогтися високих результатів у спорті [2, 3].

В даний час на великих змаганнях в складних умовах спортивної боротьби з виключно високою конкуренцією, де спортсмени мають рівну технічну та фізичну підготовленість, дотримуються однакової тактики, частіше перемагають ті з них, хто має більш високий рівень розвитку моральних, вольових і спеціальних психічних якостей [4].

Сучасний рівень науки про спорт дозволяє визнати залежність результативності й надійності змагальної діяльності спортсмена від його психічного стану, що передує або супроводжує її: надмірне емоційне збудження негативно позначається на результатах виступів спортсменів; позитивна емоційна реакція спортсмена на поразку викликає критичне ставлення до помилок, допущених у процесі навчально-тренувальної та змагальної діяльності, зростання наполегливості в досягненні мети, підвищення працездатності на тренуваннях та прояву спортсменами вольових зусиль.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами: наукова робота виконувалась відповідно плану науково-дослідної роботи кафедри олімпійського та професійного спорту Херсонського державного університету за темою: "Провідні тенденції підготовки фахівців у галузі освіти в контексті Болонського процесу" (номер державної реєстрації 0109U002277).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Емоційно-вольова підготовка є однією зі складових психологічної підготовки, що здійснюється у процесі навчально-тренувальної та змагальної діяльності (В. Воронова, 2007; В. Платонов, 2005; А. Пуні, 1977; Б. Смирнов, 2004; А. Філатов, 1982 та ін.). Головним чином, увага вчених і практиків зосереджена на більш детальному вивченні, аналізі та визначенні місця і змісту емоційно-вольового компонента в спеціальній підготовці спортсменів [2, 8, 10, 11].

Ряд авторів, що досліджували питання структури та змісту змагальної діяльності легкоатлетів (А.І. Полунін, В.Н. Коновалов, В.Н. Платонов, А.П. Бондарчук, В.Г. Сасенко) відзначають, що у змагальному періоді підготовка спрямована на формування мобілізаційної готовності [1, 5, 7].

Проблеми психічних станів спортсменів висвітлювались в роботах А.Ц. Пуні, Б. Кретті, В.В. Медведєва, А.В. Родіонова, М.В. Єрмолаєвої, Є.П. Ільїна та інших [4, 6, 8, 9].

Особливої уваги заслуговують чинники, що забезпечують зберігання психологічної сталості та забезпечення оптимального рівня емоційного збудження в екстремальних умовах спортивної діяльності – змаганнях [2].

Вищезазначені положення вказують на актуальність теоретичного аналізу проблеми формування емоційно-вольового компонента і саме тому тренерам поряд з розвитком фізичних якостей (швидкості, витривалості, сили та інших), необхідно використовувати спеціальні прийоми для розвитку впевненості в своїх силах, вимогливості до себе, наполегливості та завзятості у досягненні мети, здатності до подолання труднощів, волі до перемоги, вміння керувати собою, своїми почуттями і переживаннями, здатності до граничної мобілізації сил в умовах тренувальних занять і змагань.

Мета дослідження: виявити властивості емоцій і вольових якостей легкоатлетів-бігунів та дослідити прояв цих складових у змагальній діяльності.

Виклад основного матеріалу дослідження. До дослідження були залученні спортсмени-легкоатлети (бігуни-стаєри) у віці від 16 до 19 років і рівнем майстерності від 3 до 1 розряду, які навчалися у Херсонському вищому училищі фізичної культури. В дослідженні приймало участь 6 спортсменів першого розряду (з них – 3 дівчини), 5 спортсменів другого розряду (з них – 2 дівчини) та 3 спортсмени третього розряду. Умовно дослідження було поділено на два об'ємних етапи, які в свою чергу теж поділялися на певні етапи.

Метою першого етапу (2013-2014 навч. р.) було дослідження рівнів тривожності (індивідуальної та ситуативної) легкоатлетів-стаєрів, емоційного стану спортсменів та їх вплив на результат змагальної діяльності.

На другому етапі (2014-2015 навч. р.) визначалися особливості прояву емоційно-вольової сфери бігунів та їх вплив на результат змагальної діяльності.

За результатами першого етапу дослідження (2013-2014 н.р.) були визначені рівні тривожності легкоатлетів-стаєрів та з'ясовано як рівень тривожності вплине на кінцевий результат. Рівні тривожності спортсменів визначалися за допомогою методики Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л.Ханіна "Шкала ситуативної (СТ) і особистісної тривожності (ОТ)". Тривожність вимірювалась в різний період часу: (ОТ) – рівень тривожності в житті, (СТ₁) – рівень тривожності перед обласним етапом змагань, (СТ₂) – рівень тривожності перед республіканськими змаганнями.

Обробка отриманих даних показала наступні результати. При перекладі результатів у відсотки виявилось, що зі всієї групи високий рівень ОТ показали всього лише 27%, а 73% показали середній рівень ОТ. В стані (СТ₁) ситуація кардинально міняється у 60% легкоатлетів виявився високий рівень СТ і у 40% легкоатлетів виявився середній рівень СТ. В стані (СТ₂) ситуація схожа на стан (СТ₁), але високий рівень тривожності піднімається ще вище, 80% легкоатлетів проявили високий рівень СТ і 20% легкоатлетів проявили середній рівень СТ.

Більш детальний аналіз отриманих результатів виявив, що високий рівень особистісної тривожності мали 4 легкоатлети і 3 з них показали у змаганнях результати нижче запланованих. Виключення склав Василь Г. (I розряд) – маючи високий рівень ОТ – 46 б., високий рівень СТ – 55 б. на перших змаганнях і показав на ньому результат 4.08,8. А маючи менш високий рівень СТ – 48 б., на інших змаганнях показав результат 4.05,9 від запланованого 4.07. Це говорить про те, що зниження психічної напруги (за рахунок адекватної упевненості в своєму результаті) сприяло істотному поліпшенню результату. Також негативні спортивні результати мали ті легкоатлети-бігуни, у яких спостерігався середній рівень особистісної тривожності та високі і середні передзмагальні. Так, Людмила П. (II розряд) маючи середній рівень ОТ – 43 б., середній рівень СТ на обласних змаганнях (41 б.) і високий рівень СТ – 55 б. на республіканських змаганнях показала результат гірше від запланованого в обох випадках, що швидше за все є наслідком нестабільності психічного стану (від передстартової лихоманки у першому випадку до стартової апатії – у другому). Але були помічені і виключення. Артем Т. (I розряд) маючи середній рівень ОТ – 42 б., високий рівень СТ – 47 б. на перших змаганнях і середній рівень тривожності – 45б. на змаганнях вищого рангу показав результат 1.57 в першому випадку і 1.55,4 – в другому від запланованого 1.58. В обох випадках він показав результати вище запланованого, що свідчить, напевно, про лабільність психіки та певний досвід цього спортсмена.

За результатами другого етапу (2014-2015 н.р.) були визначені особливості прояву емоційно-вольової сфери бігунів та їх вплив на результат змагальної діяльності.

Емпіричні показники, отримані в результаті виконання легкоатлетами самооціночного тесту "Характеристики емоційності", розподілялися нами за чотирма основними шкалами: емоційна збудливість, інтенсивність емоцій, тривалість емоцій, негативний вплив емоцій на ефективність діяльності, спілкування (емоційна нестійкість) (табл. 1).

Таблиця 1

Рівні прояву емоційної сфери легкоатлетів-бігунів ВУФК м. Херсона (%)

Рівні \ Властивості	Емоційна збудливість	Інтенсивність емоцій	Тривалість емоцій	Емоційна нестійкість
Високий (6-8 балів)	26,7	46,7	26,7	20
Середній (4-5 балів)	13,3	66,7	33,3	20
Низький (1-3 бали)	60	6,6	40	60

З таблиці 1 видно, що емоційна збудливість та тривалість емоцій притаманні 4 легкоатлетам (26,7%), інтенсивність емоцій переважає серед емоційних властивостей у 7 спортсменів (46,7%), емоції тривалі і чинять негативний вплив на спілкування та діяльність у 3 стаєрів (20%). Ще 5 спортсменів (33,3%) не виявили домінування певних емоційних особливостей. 60% спортсменів з досить низькою емоційною збудливістю і як, наслідок, низькою тривалістю емоцій, здатні придушувати емоційні реакції, що в подальшому призвело до ефективності змагальної діяльності.

Аналіз отриманих показників виразності емоційності у юнаків і дівчат дозволяє виявити певні відмінності у властивостях емоційної сфери (табл. 2).

Більш високі середні показники реєструються у дівчат за шкалами "емоційна збудливість" (5,6 і 2,4 бали відповідно), "інтенсивність емоцій" (7,0 і 5,0 балів відповідно), "тривалість емоцій" (5,2 і 3,2

бали відповідно), "негативний вплив емоцій на ефективність діяльності, спілкування" (4,4 і 3,6 балів відповідно).

Таблиця 2

Середні показники виразності емоційних властивостей особистості у юнаків та дівчат, бали

Шкала	Юнаки	Дівчата
Емоційна збудливість	2,4	5,6
Інтенсивність емоцій	5,0	7,0
Тривалість емоцій	3,2	5,2
Емоційна нестійкість	3,6	4,4

Таким чином, можна зробити висновок, що існують відмінності в емоційній експресії юнаків та дівчат, які пов'язують з особливостями виховання тих та інших. Так, у юнаків в процесі їх виховання почуття придушуються, в той час як у дівчат вони домінують. Для юнаків відкритий прояв емоцій гідний насмішок і ганьби. Це дає підставу говорити, що емоційні особливості властивостей особистості у юнаків і дівчат не однакова, різна і ступінь їх зовнішнього вираження. Можна додати, що по-різному у юнаків та дівчат і вираження різних емоцій: те, що "пристойно" для дівчат (плакати, боятися тощо), "непристойно" для юнаків, і навпаки, те, що "пристойно" для юнаків (проявляти гнів і агресію), "непристойно" для дівчат. Отже, дівчата емоційніші, ніж юнаки, більш розкуто виявляють свої емоції.

Досліджуючи рівень емоційної збудливості легкоатлетів за методикою "Емоційна збудливість-врівноваженість" було встановлено, що п'ять легкоатлетів (33,3%) мають низьку емоційну збудливість, сім спортсменів (46,7%) мають середню емоціональну збудливість і троє (20%) – дуже високу емоційну збудливість.

Специфіка спортивної діяльності легкоатлетів-стаєрів вимагає високого прояву таких вольових якостей як терплячість, завзятість, наполегливість (табл. 3).

З таблиці 3 видно, що велику частину (80%) становлять спортсмени з високим рівнем розвитку терплячості, набагато менше (20%) з середнім рівнем розвитку терплячості, а з низьким рівнем розвитку терплячості не виявилось зовсім.

Аналізуючи гендерні особливості розвитку терплячості велику частину (70%) займають юнаки з високим рівнем розвитку. Значно менше (30%) юнаків з середнім рівнем розвитку терплячості. Звертає на себе увагу той факт, що у підгрупі дівчат, на відміну від юнаків, усі спортсменки (100%) мають високий рівень розвитку терплячості.

Таблиця 3

Рівень розвитку вольових якостей бігунів-стаєрів дистанції

№ з/п	Рівні розвитку якостей	Кількість та частка (%)					
		Взагалі у групі		Юнаки		Дівчата	
		Кількість	%	Кількість	%	Кількість	%
Тест №1 (терплячість)	Високий (12-18)	12	80	7	70	5	100
	Середній (7-11)	3	20	3	30	-	-
	Низький (0-6)	-	-	-	-	-	-
Тест №2 (завзятість)	Високий (12-18)	9	60	6	60	3	60
	Середній (7-11)	6	40	4	40	2	40
	Низький (0-6)	-	-	-	-	-	-
Тест №3 (наполегливість)	Високий (12-18)	12	80	9	90	3	60
	Середній (7-11)	3	20	1	10	2	40
	Низький (0-6)	-	-	-	-	-	-

Щодо тесту на дослідження завзятості, високий рівень розвитку виявили 60% досліджуваних спортсменів і 40% – середній рівень розвитку. Причому і дівчата і юнаки мають однаковий відсоток розвитку завзятості, низького рівня не виявилось.

Аналізуючи отримані дані щодо наполегливості, з'ясовано, що більшість спортсменів мають високий рівень розвитку (80%), що вказує на їх здатність не відступати перед труднощами у досягненні мети за будь-яких умов. Середній рівень розвитку наполегливості мають 20% легкоатлетів, але у дівчат значно більше (40% проти 10% у юнаків). Спортсмени з таким рівнем розвитку наполегливості намагаються долати перешкоди, але й можлива відмова від досягнення поставленої мети після кількох невдач. Це вказує на те, що і ті й інші потребують словесної підтримки тренера, але дівчата в більшій мірі.

Спираючись на отримані результати, можна сказати, що відмінності між юнаками і дівчатами у відповідях на питання тестів Є.П.Ільїна і Є.К.Фещенка дуже істотні.

Таким чином, якісний аналіз окремих відповідей показав, що відмінності в рівнях вольових якостей характерних для юнаків і дівчат, виявляються в різній мірі по відношенню до різних сфер. Так, дівчата помітно перевершують юнаків в ситуаціях, де необхідно терпляче переносити нудьгу і втому. Це узгоджується з даними про те, що жінки в цілому стійкіші по відношенню до монотонії та витривалості.

Висновки. У ході дослідження було виявлено залежність спортивної результативності й надійності від передстартових станів легкоатлетів. Ми визначили, що із загального числа спортсменів високий рівень тривожності негативно вплинув на 60% спортсменів і вони показали результат гірше запланованого, а 40% спортсменів змогли мобілізувати свій психічний стан та показали запланований результат (з них 27% – вище запланованого). Незважаючи на те, що більшість спортсменів (73,3%) адаптовані до змагальної діяльності і мають високу самооцінку емоційних станів, а 26,7% мають адекватну самооцінку, недостатній змагальний досвід не дав змоги показати найкращий результат сезону.

Досліджуючи динамічні характеристики емоційних властивостей, ми отримали, що у спортсменів з високою емоційною збудливістю (26,7%) виявилась більша їх тривалість, а у 60% спортсменів з досить низькою емоційною збудливістю і, як наслідок, низькою тривалістю емоцій, виявилась висока здатність придушувати негативні емоційні реакції (за рахунок "силі волі"), що в подальшому призвело до ефективності змагальної діяльності.

Аналізуючи отримані результати, можна констатувати високий рівень розвитку вольової сфери у більшості обстежуваних нами бігунів (73,3%). Інші спортсмени (26,7%) мають середній розвиток вольової сфери – в чому, безсумнівно, полягає резерв зростання їх спортивного результату в майбутньому.

У зв'язку з цим, очевидна необхідність застосування спеціальних засобів психологічної підготовки, які будуть сприяти сталому розвитку їх вольових якостей. Отже, перспективи подальших досліджень мають бути спрямовані на формування у легкоатлетів психологічної готовності до змагань.

Використані джерела

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки [Текст] / А.П.Бондарчук. – К.: Олимпийская литература, 2005. – 304 с.
2. Воронова В.І. Психологія спорту: Навч.посібник. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
3. Дубровина И.В. и др. Психология: Учебник для студ. сред. пед. учеб. заведений / И.В. Дубровина, Е.Е. Данилова, А.М. Прихожан; Под ред. И.В. Дубровиной. – М.: Издательский центр "Академия", 1999. – 464с.
4. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2008. – 352с.: ил. – (Серия "Мастера психологии").
5. Коновалов В.Н. Оптимизация управления спортивной тренировкой в видах спорта с примущественным проявлением выносливости : автореф. дис. д-ра пед. наук : 13.00.04 / Коновалов В.Н. – Омск, 1999. – 48 с.
6. Кретти Б. Психология в современном спорте / Б. Кретти. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.
7. Полуниин А.И. Теоретико-методические основы управления тренировочным процессом в беге на длинные и сверхдлинные дистанции при организации самостоятельных занятий : автореф. дис. д-ра пед. наук : 13.00.04 / Полуниин А.И. – М., 1995. – 61 с.
8. Пуни А.Ц. О психологических особенностях соревновательной борьбы в различных видах спорта // Теория и практика физической культуры, 1970. – №6.
9. Психология соревнующегося спортсмена: Пер. с англ. / Предисл. А.В. Родионова. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 224 с.
10. Смирнов Б.Н. Психологические механизмы эмоционально-волевой саморегуляции в спорте // Теория и практика физической культуры. –1999. – № 12. – С. 28–32.
11. Теория спорта / Под ред. проф. В.Н. Платонова. – К.: Вища шк, 1987. – 424 с.

Guzar V., Shalar O., Pushkina L.

FEATURES OF EMOTIONAL SPHERE OF ATHLETES-RUNNERS

Reviewed mental states and emotionally stron-willed sphere of athletes-runners. The runners took part in study at the age of 16-19 years old with the master of 3-1 degree, who were studying at Kherson higher school of physical culture. It's well know that the high level of anxiety impact on 60% of athletes and they showed the results worse than plannad, and only 40% of athletes could mobilize their mental state and showed planned result (27% of them is above scheduled). Nevertheless the most of athletes (73.3%) are adapted to competitions and have a high self-value of emotional states, and 26.7% have adequate self-esteem. However, lack of competition experience didn't give the possibilities to show the best results.

The athletes with a lower emotional excitability have a high ability to suppress negative emotional reactions (due to willpower) that led to the effectiveness of competitive activity. Identified a high level of development of strong-willed shere of the most runners (73.3%). Other athletes (26.7%) have secondary development of strong-willed scope – because they have reserve growth of their sporting results in future. Therefore, the prospects of the further researches should be aimed at helping athletes to competitions of psychological preparedness.

Key words: athletes, competitions, mental states, anxiety, emotions, will, patience, persistence.

Стаття надійшла до редакції 14.09.2015 р.