

УДК 613.4+614.2-316.356.4

Охромій Г. В.

професор кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я
Українського державного хіміко-технологічного університету
професор кафедри загальної психології
Дніпропетровського гуманітарного університету,
старший науковий співробітник, доктор медичних наук
e-mail: ogv3@mail.ru

Кесь О. О.

магістр
кафедра загальної психології
Дніпропетровський гуманітарний університет

**ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБАЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ
У ПОЧАТКІВЦІВ СПОРТСМЕНІВ І ЇХ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ
СПОРТОМ**

В даній статті розглянуто проблеми сучасного спорту, зокрема тхеквондо. Розглянуто особливості проведення тренувань з тхеквондо з дітьми молодшого та старшого шкільного віку. Розроблені нові технології визначення рівня підготовленості дітей до навантажень на тренуваннях в секції тхеквондо з урахуванням їх індивідуальних психофізіологічних особливостей.

За результатами психологічного тестування виявлена залежність показників самопочуття, активності і настрою від показників тривожності, фрустрації, агресії та ригідності в період підготовки до спортивних змагань. Обґрунтована мотивація спортсменів до занять з даного виду спорту.

Ключові слова: спорт, тхеквондо, фізичні навантаження, толерантність, мотивація, самореалізація, властивості нервової системи.

Важко знайти в сучасному житті людства більш поширену сферу соціальної активності і таке багатофункціональне явище, як спорт. Мыстячи в собі гуманістичні функції, благородний духовний зміст, сучасний спорт, тим не менш, не позбавлений негативних тенденцій у своєму розвитку. До них можна віднести постійне прагнення до зростання спортивних результатів (адже це завжди супроводжується інтенсифікацією тренувального процесу), професіоналізацію і комерціалізацію спорту, появу нових технічних елементів і навіть нових видів спорту, що супроводжуються високим ризиком для здоров'я і життя спортсменів, залучення до спорту високих досягнень дітей і підлітків, розширення діапазону жіночих видів спорту за рахунок тих, які раніше вважалися винятково чоловічими [2; 3].

Актуальність роботи не викликає сумнівів, оскільки, не дивлячись на великий внесок вітчизняних і зарубіжних вчених в проблему поліпшення здоров'я молодого покоління, немає уніфікованого підходу до формування груп, до підбору дозованих навантажень, особливо у молодшої та юнацької вікової категорії в спорті. Враховується тільки стан фізичного здоров'я, зо-

всім не приділяється уваги психофізіологічним особливостям спортсменів. Спортивно-медична практика підтверджує це положення. За останні 1,5–2 десятиліття помітно зросла кількість випадків серйозних відхилень у стані здоров'я спортсменів [2].

Проблема самореалізації особистості не нова. І в минулому, і в даний час ця проблема цікавила і цікавить представників різних дисциплін: філософії, психології, соціології, історії, педагогіки, суспільствознавства та ін. Спортивна діяльність являє собою одну зі сфер діяльності, де людина може проявити свою досконалість, використовуючи фізичні можливості для досягнення певних результатів. Завдяки високій конкуренції ця діяльність має чіткі критерії оцінки результатів, вимагає високої активності від людини і має високу мотивацію. У цьому контексті особливу значимість представляють дослідження взаємозв'язків самореалізації та мотивації. Мотивація, за думкою А. Г. Ковальова, О. М. Леонтьєва, Н. Б. Стамбулова, займає провідне місце в структурі особистості і є одним з основних понять, які використовуються для пояснення рушійних сил поведінки [1]. Процес теоретичного осмислення явищ мотивації далекий від свого завершення, особливо в прикладному плані вивчення [2; 4; 5].

Незважаючи на великі досягнення в галузі розвитку фізкультури та спорту, у науковій літературі нам не зустрілися роботи, у яких було б відображено комплексний індивідуальний підхід до підбору дозованих навантажень з урахуванням психологічних особливостей, самореалізації особистості та технології тренувань для збереження і зміцнення здоров'я. Протягом підготовки для досягнення результатів на спортивних змаганнях не завжди ураховуються індивідуальні психологічні особливості спортсмена та резервні можливості, що і визначило мету нашого дослідження.

Мета дослідження: наукове обґрунтування психофізіологічних критеріїв і підходів оптимізації фізичних навантажень, мотивації і самореалізації особистості у спортсменів початківців на прикладі секції тхеквондо.

Матеріали дослідження. Дослідження проводилося на базі дитячого оздоровчого табору «Орлёнок», що знаходиться на Чорноморському узбережжі м. Феодосія (Крим), де проходили підготовку спортсмени секції тхеквондо, представлені такими країнами, як Україна, Росія, Литва. Учасники, спортсмени різних вікових груп від 6 до 16 років. Юнаки та дівчата мали різний рівень підготовки. Важлива достатня наявність тренерів різних шкіл і підходів до тренувального процесу. Тривалість тренування 1,5 години. Дослідження проводилося протягом 4 днів з використанням різних методик. Всього обстежено 84 людини, з них 68 хлопчиків і 16 дівчаток (виборка суцільна).

Методи дослідження. Для виявлення провідного мотиву занять спортом, використовувались методики:

1. Методика діагностики САН (самопочуття, активність і настрої) на момент дослідження;
2. За методикою Г. Айзенка вивчалася самооцінка психічних станів:
 - Агресивність (характеристика суб'єкта, що відображає його схильність до поведінки, метою якої є гнів);

- Фрустрація (стан, що виникає в результаті невдачі);
- Ригідність (неготовність до змін програми дії у відповідності з новими ситуативними вимогами);
- Тривожність (індивідуальна психологічна особливість, яка виявляється в схильності людини часто переживати сильну тривогу з відносно малих приводів);

3. Експрес-діагностика властивостей нервової системи (НС): лабільність НС — реакція на фізичне навантаження та сила НС — витривалість (як довго можуть спортсмени утримати заданий темп роботи). Дослідження проводилося до фізичного навантаження та після. Виявлялась лабільність НС і сила НС в динаміці на момент навантаження.

4. Методика В. І. Тропникова для з'ясування ступеня важливості різних причин (ситуацій, обставин), які спонукали і спонукають спортсмена продовжувати займатися обраним видом спорту.

5. Методика «Мотиви занять спортом» за А. В. Шаболтас, за допомогою якої виявляли домінуючі причини занять тхеквондо. Вивчали 10 мотивів-категорій, наведених в опитувальнику.

В результаті дослідження виявлено: найбільша частка респондентів — 52,38 %, мали середній показник ЛНС (тобто середню реакцію на фізичне навантаження), що відповідало в середньому 5 ± 1 баллам за шкалою Є. П. Ільїна [7; 8].

Після навантаження (тренування 1,5 години) у цій категорії респондентів екстенсивний показник зменшився з 52,38 % до 46 %. Це можна пояснити збільшенням ЛНС після навантаження, що свідчить про адекватно підібране навантаження на тренуванні в секції тхеквондо.

Друга група за значимістю з низькою ЛНС (3 ± 1 бала) склала 40,54 % респондентів. Ця категорія осіб, щоб уникнути ускладнень під час тренувань, потребує особливої уваги та індивідуального підбору дозованих навантажень.

Зменшилася частка осіб з низькою лабільністю НС після фізичного навантаження до 2,38 %, що говорить про ефективний тренувальний режим.

Це свідчить, що навантаження підібране адекватно. Після тренування в осіб з низькою лабільністю майже в 6 разів зменшилася кількість респондентів з низьким показником сили нервової системи, що свідчать про добрі резервні можливості, адекватний індивідуальний підбор дозованих навантажень, які сприяли підвищенню терпимості до фізичних навантажень.

Насторожує те, що в секції тхеквондо, як і за даними наукової літератури, дуже маленький відсоток осіб з високою (ЛНС 8 ± 1 балів) і дуже високою (ЛНС $10 \pm 0,5$ балів) і становить 4,7 % і 2,38 % відповідно. Ця категорія осіб може претендувати на більш високі результати та показники в спорті при правильному режимі тренувань та адекватних індивідуальних фізичних навантаженнях [7; 8].

На нашу думку, у зв'язку з тим, що спортсмени мали різний вік, різний рівень індивідуальної властивості нервової системи (реакції на фізичне навантаження та резервні властивості), а навантаження протягом 1,5 години

було однакове, але індивідуально неадекватне, не всі спортсмени могли впоратися з ним. Це вплинуло на загальну результативність.

Після тренувань респондентів з дуже високою лабільністю НС не виявлено. Резервні можливості також знизилися. Зменшився відсоток респондентів з дуже високим показником сили НС (табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка лабільності НС та сили НС в процесі тренування у спортсменів секції тхеквондо

До навантаження						Після навантаження	
Лабільність НС			Сила НС			Лабільність НС	Сила НС
Кільк. респ.	% респ.	Середній бал	Рівень	Бал	% респ.	% респ.	% респ.
2	2,38	10±0,5	Дуже високий	10±0,5	25,8	1	16,8
5	4,7	8±1	Високий	8±1	27,19	16	30,9
44	52,38	5±1	Середній	5±1	33,33	46	50
34	40,54	3±1	Низький	3±1	13,68	38	2,3

За методикою САН і Айзенка протестовано 33 провідних спортсмена. Досліджуючи самопочуття, активність і настрої за методикою САН, можна сказати, що у 56 % високий показник самопочуття, у 31 % середній і у 13 % низький. Велика частка осіб 56 % мали високі показники активності, 43 % середній і 1 % низький. Екстенсивний показник «високого» настрою склав 69 %, у 30 % середній і 1 % низький, що добре впливає на гарні результати у спортсменів. Високий та середній рівень тривожності серед спортсменів не виявлено. У 100 % випадків діагностований низький рівень тривожності. У спортсменів не відзначено поганого стану, що виникає в результаті невдачі (фрустрації). Низький стан розчарування у 99 % випадків. У більшості випадків виявлено низький показник агресивності 87 %, середній у 13 % відповідно. Низька ригідність відзначена майже у всіх респондентів у 98 % (табл. 2).

Таблиця 2

Показники результатів за методикою САН і Айзенка

С	А	Н	Рівень	Тревожність	Фрустрація	Агресія	Ригідність
56 %	56 %	69 %	високий	0 %	0 %	0 %	0 %
31 %	43 %	30 %	середній	0 %	1 %	13 %	21 %
13 %	1 %	1 %	низький	100 %	99 %	87 %	98 %

Для перевірки І гіпотези про те, що спортивна діяльність може вивчатися як самореалізація особистості в спорті, яка об'єктивно проявляється у спортивних досягненнях, рівень яких виступає умовою суб'єктивної задоволеності самореалізацією, необхідно і достатньо перевірити наявність кореляційного взаємозв'язку між рівнем об'єктивної досягнутої самореалізації в спорті і суб'єктивної оцінки задоволеності самореалізацією в спорті. В якості критеріїв об'єктивно досягнутої самореалізації в спорті ми використовували такі показники, як найвище досягнення в спорті та участь у

змаганнях того чи іншого рівня. В даному випадку об'єктивно досягнута самореалізація в спорті оцінювалася за допомогою експертної оцінки значущості спортивних досягнень. Значимість спортивних досягнень оцінювалася в балах від 1 до 40.

Висновки:

1. Оскільки на заняттях тхеквондо одночасно присутні діти різного віку: від 6 до 16 років потрібно враховувати рівень їх фізичного розвитку та індивідуальні особливості нервової системи. В іншому випадку при неадекватному індивідуальному навантаженні можуть погіршитися самопочуття, результативність, а при постійному передозуванні фізичних навантажень — стан здоров'я.

2. За результатами психологічного тестування виявлена залежність показників самопочуття, активності і настрою від показників тривожності, фрустрації, агресії та ригідності в період підготовки до спортивних змагань.

На наш погляд, спортивна діяльність може вивчатися як самореалізація особистості в спорті, яка об'єктивно проявляється у спортивних досягненнях, рівень яких виступає умовою суб'єктивної задоволеності самореалізацією.

Процес самореалізації схильний до впливу мотивації спортивної діяльності, яку можна умовно розділити на дві групи: соціальну та індивідуальну.

3. Соціальна мотивація спортсмена сприяє більшою мірою його самореалізації, ніж індивідуальна мотивація.

4. Спортсмени з соціальними мотивами ставлять собі метою досягнення спортивних результатів високого рівня, оскільки вони пов'язані з престижністю рухових здібностей у суспільстві.

Рекомендації:

При відборі спортсменів для високих досягнень по секції «Тхеквондо»:

1. Розподіл навантажень для спортсменів тхеквондо має проводитися з урахуванням вікових та індивідуальних психофізіологічних особливостей спортсменів на момент проведення тренувань.

2. Необхідно формування мотивів, оскільки мотивація спортивної діяльності проявляється в спрямованості спортсменів до вдосконалення і досягнення високих результатів в спорті, а так само до спортивного довголіття.

3. За допомогою орієнтації на конкретні результати тренер повинен конкретизувати завдання спортсмена і таким чином направлено впливати на формування його спортивних мотивів.

4. При відборі спортсменів в секцію «Тхеквондо», як і на інші види спорту, необхідно звертати увагу не тільки на фізичні можливості і вже досягнуті перемоги, але і діагностувати психофізіологічний стан — наявність тієї чи іншої спортивної мотивації.

5. Враховувати те, що спортсмени з соціальними мотивами досягають більшого і задоволеність від результатів спортивної діяльності у них вище.

Список використаних джерел і літератури

1. Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції — Дніпропетровськ, 2014. — 460 с.
2. Апанасенко Г. Л. Книга о здоровье. — Киев: Медкнига, 2007. — 132 с.
3. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. — СПб.: 1992. — 137 с.
4. Апанасенко Г. Л. О возможности количественной оценки здоровья // Гигиена и санитария. — 1985, № 6. — С. 56–58.
5. Зимкин Н. В. Физиологические основы физических упражнений. — М., 1953. — 354 с.
6. Культура духовная и физическая, спорт и здоровье: актуальность, проблемы, перспективы и стратегия [Текст]: сб. матер. IX междунар. науч.-педаг. конф. / под ред. проф. В. М. Суханова; Воронеж. гос. универ. инж. технолог. — Воронеж, 2013. — 220 с.
7. Пат. 77886 Україна, МПК А61В 5/16 (2006.01); А61В 5/22 (2006.01)/ u 2012 05608/ Спосіб визначення фізичної витривалості людини / Охромій Г. В., Макарова Н. Ю., Ноздрін С. В.; Власник Державний вищий навчальний заклад «Український державний хіміко-технологічний університет» — № 77886; заявл. 01.10.2012; опубл. 25.02.2013 Бюл. № 4.
8. Фізична культура і здоров'я людини: історія, сьогодення, майбутнє (до 100-річчя першого київського диплома культури): метр. Міжнар. наук.-практ. Конфер., 18–19 жовт. 2012 р. / М-во осв. і науки молоді та спорту України, Київ. Ун-т ім. Б. Грінченка, Ін-т спец. педаг. НАПН України, Благод. фонд сприян. розв. осв. ім. Б. Грінченка. — К.: Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2012. — 340 с.

References

1. Actual problems of physical education students in a credit-module system: Proceedings of the All-Conference. — Dnepropetrovsk, 2014. — 460 p.
2. Apanasenko G. L. Book on health. — Kiev: Medknyha, 2007. — 132 p.
3. Apanasenko G. L. Evolution byoenerhetyky and health rights. — SPb.: 1992. — 137 p.
4. Apanasenko G. L. Oh abilities kolychestvennoy estimates of health // Gig. and dignity. — 1985, № 6. — P. 56–58.
5. Zymkyn N. V. Fyzyolohycheskye bases fyzycheskyh exercises. — M., 1953. — 354 p.
6. Fyzycheskaya and Spiritual Culture, sport and health: Relevance, Problems, Prospects and Strategy [Text]: Sat. Mater. IX Internat. nauch.-pedagogical. conf. / Ed. prof. V. M. Sukhanov. Voronezh State. unyver. Eng. technologist. — Voronezh, 2013. — 220 p.
7. Pat. 77886 Ukraine, IPC A61V 5/16 (2006.01); A61V 5/22 (2006.01) / u 2012 05 608 / Method of determining the physical endurance of the human / Ohromiy A. V., Makarov N., Nozdryn S.; The owner of State Higher Educational Institution «Ukrainian State Chemical Technology University» — № 77886; appl. 01.10.2012; publ. 25.02.2013 Bull. № 4.
8. Physical education and human health: history, present, future (up to the 100th anniversary of the first Kiev diploma culture): meter. Intern. sciences.-pract. Konfer., Oct 18–19. 2012 / Ministry of SALT. And Science Youth and Sports of Ukraine, Kyiv. Un-named after. B. Grinchenko, Inst specials. pedagogical. NAPS of Ukraine Blahold. facilitation fund. Rozv.osv. them. B. Grinchenka. — Kyiv: Un-named after. B. Grinchenka, 2012. — 340 s.

Охромий Г. В.

профессор кафедры физической культуры, спорта и здоровья
Украинского государственного химико-технологического университета
профессор кафедры общей психологии
Днепропетровского гуманитарного университета
старший научный сотрудник, доктор медицинских наук

Кесь А. А.

магістр
кафедра общей психологии
Днепропетровский гуманитарный университет

**ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ
У НАЧИНАЮЩИХ СПОРТСМЕНОВ И ИХ МОТИВАЦИИ
К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ**

Резюме

В данной статье рассмотрены проблемы современного спорта, в частности тхэквондо. Рассмотрены особенности проведения тренировок по тхэквондо с детьми младшего и старшего школьного возраста. Разработаны новые технологии определения уровня подготовленности детей к нагрузкам на тренировках в секции тхэквондо с учетом их индивидуальных психофизиологических особенностей.

По результатам психологического тестирования выявлена зависимость показателей самочувствия, активности и настроения от показатели тревожности, фрустрации, агрессии и ригидности в период подготовки к соревнованиям.

Обоснована мотивация спортсменов к занятиям данным видам спорта.

Ключевые слова: спорт, тхэквондо, физические нагрузки, толерантность, мотивация, самореализация, свойства нервной системы.

Ohromy G. V.

MD, Senior Fellow, Professor, Department of Physical Education,
Sport and Health, SHEE Ukrainian State University of Chemical Technology,
Professor, Department of General Psychology, University of Dnepropetrovsk
University for the Humanities

Kes O. O.

common Department of Psychology Humanytarniy Dnepropetrovsk University
Master

**PSYCHOPHYSIOLOGICAL PECULIARITIES OF THE PERSONALITY
AT BEGINNERS AND THEIR MOTIVATIONS FOR DOING SPORTS**

Abstract

This article deals with the problems of modern sport, in particular Taekwondo. Peculiarities of training Taekwondo with Junior and senior school age. New technologies have been developed to determine the level of preparedness of the children to load on trainings in section Taekwondo, taking into account their individual psychophysiological characteristics.

According to the results of psychological testing the dependence of indicators of well-being, activity and mood from performance anxiety, frustration, aggression and rigidity in the period of preparation for the competition. Reasonable motivation of the athletes for the lessons in this sport.

Key words: sport, Taekwondo, physical activity, tolerance, motivation, self-realization, the properties of the nervous system.

Стаття надійшла до редакції 16.05.2014