

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ НАДІЙНОСТІ СПОРТСМЕНІВ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

Скиба О.О.

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка

Проведено оцінку психічної надійності спортсменів з різним рівнем фізичної працездатності, що дозволяє визначити рівень їх нервово-психічного напруження в умовах тренувальної і змагальної діяльності та ефективно використовувати комплекс психогігієнічних заходів, що спрямовані на зменшення негативних емоційних проявів на організм спортсменів. Встановлено, що рівень психічної надійності за всіма її складовими компонентами, був вищий у спортсменів з більш високим рівнем фізичної працездатності.

Ключові слова: психічна надійність, спортсмени, фізична працездатність.

Постановка проблеми. Інтенсифікація тренувального процесу та граничні фізичні навантаження для організму спортсменів наблизили сучасний спорт до екстремального виду діяльності. Причому, це відбувається в умовах стійкої тенденції до погіршення стану здоров'я дітей і підлітків та ранньої спортивної спеціалізації, що є одним із факторів ризику виникнення патологічних станів [7; 9].

Збереження здоров'я і підтримання високої працездатності спортсменів можливо лише тоді, коли фізичні та психоемоційні навантаження відповідають адаптаційним можливостям та віковим особливостям організму, оскільки дитячий організм є досить чутливим до фізичних навантажень, що пов'язано з незрілістю функціональних систем і наявністю критичних та сенситивних періодів розвитку [8, с. 300; 10, с. 164].

Загальновідомо, що спортивна діяльність вимагає від спортсменів постійного емоційного напруження та подолання внутрішніх та зовнішніх психологічних бар'єрів, тому проблема вивчення задач, змісту і методів психологічної підготовки спортивного резерву на сьогодні займає провідне місце в психології спорту. Спортивна діяльність виступає багатостороннім процесом активності людини, що регулюється свідомістю, формує фізичні та психічні якості, необхідні для конкретного виду спорту [3, с. 44].

Навчально-тренувальний процес на усіх етапах спортивної підготовки спрямований на формування високого рухового потенціалу спортсменів і підвищення їх психічної надійності [1, с. 356; 4, с. 197].

Однак, виникнення стресового стану – явище досить часте в спортивній практиці, що зумовлене причинами об'єктивного й суб'єктивного характеру.

До суб'єктивних причин належить: майбутній виступ у змаганні, недостатня підготовленість спортсмена, відповідальність за виступ на змаганні, непевність в успішному виступі, стан здоров'я (незадовільне), зайва збудливість і тривожність, індивідуально-психологічні особливості особистості, результати попередніх стартів, відношення спортсмена до невдач.

До об'єктивних причин належить: сила суперників, організація змагання, необ'єктивне суддівство, поведінка тренера на змаганні або відсутність його на змаганні, настрій команди, невірно організована передзмагальна підготовка [6, с. 124].

У психології спорту психічну надійність розглядають як стійкість функціонування основних психічних функцій в складних змагальних умовах та здатність спортсмена до стійкого збереження ефективної психічної діяльності і позитивних психічних станів у відповідальних змаганнях. Психічну надійність спортсмена значною мірою визначають такі психічні якості як: стабільність, стійкість до перешкод, змагальна емоційна стійкість, здатність до саморегуляції та мотиваційна сфера [6, с. 125].

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить про те, що психічна надійність спортсмена пов'язана з комплексом властивостей його особистості, психофізіологічних процесів і психічних станів [1, с. 354; 5, с. 80]. Результати дослідження В. Е. Мільмана вказують на існування стійкої залежності між властивостями особистості та проявом психічної надійності в різних видах спорту [6, с. 124].

Оцінка психічної надійності спортсменів дозволяє отримати інформацію про можливість збереження, або навіть збільшення в умовах змагальної діяльності ефективності техніко-тактичних дій, рівня фізичної працездатності, вміння протистояти діям суперника, та підтримувати оптимальний рівень нервово-психічного напруження, що в свою чергу суттєво зменшує негативні емоційні прояви на організм спортсменів [2, с. 108; 4, с. 199].

Загальновідомо, що досягнення успіху в спорті насамперед залежить від здатності спортсменів швидко адаптуватися до умов змагальної діяльності, сприймати ситуацію як виклик чи загрозу, а також від рівня їх стресозахисного потенціалу [4, с. 196].

Вивчення емоційної стійкості як складової психічної надійності спортсменів дає змогу отримати інформацію про збереження стійкості техніко-тактичних дій та нервово-психічного напруження в умовах змагальної діяльності [3, с. 44].

У зв'язку з цим, у сучасних умовах спортивної боротьби питання діагностики та прогнозування психічної надійності є однією з важливих задач на різних етапах підготовки спортсменів.

Мета статті. Головна мета цієї роботи – оцінити психічну надійність спортсменів із різним рівнем фізичної працездатності.

Виклад основного матеріалу. У дослідженні приймали участь 42 спортсменів віком 17-20 років різної спортивної кваліфікації (кандидати в

майстри спорту ($n=18$) та спортсмени першого спортивного розряду ($n=24$), які займалися видами спорту з переважним проявом витривалості (легка атлетика, лижні гонки, біатлон) у групі підвищення спортивної майстерності Навчально-наукового інституту фізичної культури СумДПУ імені А. С. Макаренка.

Оцінку психічної надійності спортсменів визначали за допомогою анкети (В. М. Мільман, 1976 р.), яка дозволила виявити чотири компонента психічної надійності: *змагальну емоційну стійкість* (здатність регулювати емоційний стан, бути емоційно стабільним, тобто мати незначні зрушення величин, які характеризують емоційні реакції в умовах змагальної діяльності), *саморегуляцію* (вміння правильно оцінити власний емоційний стан та впливати на нього за допомогою словесних наказів), *змагальну мотивацію* та *стійкість до перешкод* (стабільність рухових навичок, спортивної техніки).

Підраховували кількість балів окремо за кожним компонентом. Оцінка 0 балів відповідала середньому рівню психічної надійності. Оцінка зі знаком «-» свідчила про зниження рівня надійності за даним компонентом, відповідно знак «+» вказував на високий рівень психічної надійності.

З метою оперативної оцінки психологічного стану даного контингенту використано методіку САН, що базується на самооцінці самопочуття, активності та настрою (В. А. Доскин та ін., 1975 р.).

Визначення провідних мотивів до занять спортом здійснювалося шляхом анкетування за допомогою спеціально розробленої анкети «Умови та спосіб життя спортсмена».

Фізична працездатність визначалася на велоергометрі за загальноприйнятою методикою з обчисленням абсолютної величини PWC170 [2].

Отримані дані підлягали математичній та статистичній обробці за допомогою прикладної програми «STATISTICA 8.0».

Результати проведеного дослідження фізичної працездатності спортсменів свідчать про вірогідну перевагу серед обстежених осіб низького рівня фізичної працездатності ($77,3 \pm 8,9\%$, $p < 0,05$). Нижче за середній рівень фізичної працездатності був представлений серед $13,6 \pm 7,3\%$ спортсменів, тоді як середній рівень визначений лише в $9,1 \pm 6,1\%$ обстежених. Необхідно зазначити, що серед визначеного контингенту був відсутній високий рівень фізичної працездатності.

На наступному етапі дослідження було встановлено залежність показників психічної надійності від рівня фізичної працездатності спортсменів. Загальна емоційна стійкість у спортсменів з низьким рівнем фізичної працездатності знаходилася на низькому рівні ($-7,6 \pm 1,1$ балів). У спортсменів з фізичною працездатністю нижче середнього – на рівні нижче середнього ($-5,5 \pm 1,5$ балів), що свідчить про високий рівень емоційного збудження під час змагань серед визначеного контингенту обстежених.

Показники саморегуляції ($-0,64 \pm 0,4$ балів) та змагальної мотивації ($-1,4 \pm 0,6$ балів) спортсменів з низьким рівнем фізичної працездатності свідчать про зниження психічної надійності за даними компонентами. У спортсменів з рівнем фізичної працездатності нижче за середній, визначені

показники становили $0,5 \pm 0,5$ балів та $1,0 \pm 1,0$ балів відповідно, що вказує на сформований рівень саморегуляції та мотиваційної сфери.

Показник стійкості до перешкод, що відображає стабільність рухових навичок, спортивної техніки, дію на організм різних видів перешкод у спортсменів з рівнем фізичної працездатності нижче за середній ($0,5 \pm 0,5$ балів) знаходився на вищому рівні, порівняно із спортсменами з низьким рівнем фізичної працездатності ($-0,1 \pm 0,4$ балів).

Встановлені особливості емоційної стійкості у спортсменів визначають актуальність розробки індивідуальних методик прогнозування надійності майбутніх досягнень в спорті. Загальновідомо, що однією з головних умов отримання перемоги в спорті є емоційна стійкість, тому рання діагностика порушень нервово-емоційної сфери є однією з важливих складових комплексу профілактичних заходів щодо зниження результативності спортивних досягнень та розвитку у спортсменів перевагом, перенапруження, перетренованості.

Здатність спортсменів вищої спортивної кваліфікації демонструвати більш високі показники фізичної працездатності впливає на забезпечення кращого самопочуття ($78,6 \pm 5,8\%$), порівняно з особами нижчої спортивної кваліфікації ($19,1 \pm 5,6\%$).

Слід зазначити, що усі обстежені з високим рівнем загальної емоційної стійкості мали максимальний рівень самопочуття, що вказує на сформований рівень психологічної готовності до виконання змагальних навантажень.

Показники активності ($64,3 \pm 6,8\%$) та настрою ($50,0 \pm 7,1\%$) в осіб вищої кваліфікації, так як і самопочуття, знаходились на високому рівні, що підтверджує адекватність навантаження та відсутність втоми на момент обстеження для даного контингенту. Однак, серед осіб нижчої спортивної кваліфікації була відмічена менша частка ($9,5 \pm 4,1\%$ спортсменів) з високим рівнем показника активності.

Аналіз даних анкетування дозволив визначити провідні мотиви, що спонукають дітей до занять спортом. Найбільш значимим мотивом до занять спортом дітей є бажання покращити здоров'я ($42,60 \pm 2,45\%$). Необхідно зазначити, що для дівчат позитивний вплив спорту на здоров'я є більш значимим мотивом ($51,79 \pm 2,48\%$), ніж для хлопців ($38,05 \pm 2,41\%$).

Друге рангове місце займає мотив набуття корисних навичок і умінь для повсякденного життя ($18,34 \pm 1,55\%$). Найбільшу значимість даного мотиву, зокрема набуття навичок самозахисту, визначено серед представників єдиноборств ($10,65 \pm 1,24\%$). На третє місце діти ставлять мотив «розвиток характеру» ($16,57 \pm 1,49\%$), що є також більш значимим для дітей, які спеціалізуються в єдиноборствах ($7,10 \pm 1,03\%$). Менш важливим для юних спортсменів є мотив «підвищення престижу, бажання бути лідером» ($10,65 \pm 1,24\%$), проте його домінування визначено серед дівчат, що займаються циклічними видами спорту ($12,50 \pm 1,33\%$). Найменшу значимість мотиву, що спонукає дітей до занять спортом є мотив «спілкування з друзями та бажання бути в колективі» ($7,69 \pm 1,07\%$).

Висновки і пропозиції. За даними досліджень встановлено залежність показників психічної

надійності від рівня фізичної працездатності спортсменів: рівень психічної надійності вищий у спортсменів з більш високим рівнем фізичної працездатності. Спортсмени вищої кваліфікації більш адекватно оцінюють умови змагальної діяльності, тобто зі зростанням спортивної майстерності відмічається тенденція до стабільності показників психічної надійності.

Найбільш значимим мотивом до заняття спортом дітей є бажання покращити здоров'я

($42,60 \pm 2,45\%$). Необхідно зазначити, що для дітей позитивний вплив спорту на здоров'я є більш значимим мотивом ($51,79 \pm 2,48\%$), ніж для хлопців ($38,05 \pm 2,41\%$).

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні особливостей вегетативного статусу спортсменів різної кваліфікації, що дозволить виявити донозологічні стани у спортсменів і попередити зрив їх адаптаційних механізмів на етапі безпосередньої підготовки до змагань.

Список літератури:

1. Заика В. М. Психологические аспекты надежности в спорте / В. М. Заика // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки, и подготовки кадров по физической культуре и спорту. – Минск, – 2004. – С. 354–355.
2. Карпман В. Л. Тестирование в спортивной медицине / В. Л. Карпман, З. Б. Белоцерковский, И. А. Гудков. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
3. Коляева Л. Д. Взаємозв'язок психічної надійності кваліфікованих веслярів-слаломістів з їх психологічними особистісними властивостями / Л. Д. Коляева // Актуальні проблеми фізичної культури та спорту. – 2006. – № 10. – С. 42–47.
4. Мельник Е. Комплексная оценка психологической подготовленности спортсменов / Е. Мельник, Е. Силич // Молода спортивна наука України. – 2009. – Т. 1. – С. 195–200.
5. Малинаускас Р. К. Особенности психической надежности баскетболистов различной квалификации / Р. К. Малинаускас, А. Р. Брусокас // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. моногр. / за ред. проф. С. С. Єрмакова. – Харків: ХДАДМ (ХХІІ), 2010. – № 1. – С. 80–82.
6. Мильман В. Э. Психическая надежность спортсменов / В. Э. Мильман, В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов и др. // Методики психодиагностики в спорте. – М.: Просвещение, 1990. – С. 123–125.
7. Платонов В. Современная стратегия многолетней спортивной подготовки / В. Платонов, К. Сахновский, М. Озимек // Наука в олимпийском спорте. – 2003. – № 1. – С. 3–13.
8. Сердюк А. М. Профілактика неінфекційних захворювань, що пов'язані зі способом життя, особливостями харчування та фізичною активністю, – вагомий напрям національної стратегії охорони здоров'я населення України / А. М. Сердюк, Н. С. Полька, М. П. Гуліч // Журнал АМН України. – 2010. – № 2, Т. 16. – С. 299–306.
9. Сидоренко Т. П. Ризик зниження рівня соматичного здоров'я здорових підлітків під впливом різних чинників / Т. П. Сидоренко, О. В. Бердник // Довкілля та здоров'я. – 2011. – № 2(57). – С. 71–74.
10. Соціально-психологічні особливості способу життя студентів і їх вплив на здоров'я / В. А. Огнев, Н. О. Галічева, К. М. Сокол [та ін.] // Експериментальна і клінічна медицина. – 2012. – № 1(54). – С. 164–169.

Скиба О.А.

Сумский государственный педагогический университет имени А.С. Макаренка

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ НАДЕЖНОСТИ СПОРТСМЕНОВ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ

Аннотация

Проведена оценка психической надежности спортсменов с разным уровнем физической работоспособности, что позволяет определить уровень их нервно-психического напряжения в условиях тренировочной и соревновательной деятельности и эффективно использовать комплекс психогигиенических мероприятий, направленных на уменьшение негативных эмоциональных проявлений на организм спортсменов. Установлено, что уровень психической надежности по всем ее составляющим компонентам, был выше у спортсменов с более высоким уровнем физической работоспособности.

Ключевые слова: психическая надежность, спортсмены, физическая работоспособность.

Skyba O.A.

Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenko

PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF FUNCTIONAL RELIABILITY OF SPORTSMEN IN EXTREME CONDITIONS

Summary

Mental reliability of sportsmen associated with the complex properties of his personality, psycho-physiological processes and mental states. There is a strong correlation between personality traits and the psychological reliability in various sports. The aim of the study was to assess of mental reliability of sportsmen with different levels of physical performance. Results of the study of physical performance of athletes indicate the likely preference among persons surveyed low physical performance ($77.3 \pm 8.9\%$, $p < 0.05$). Below average physical performance was among $13.6 \pm 7.3\%$ of athletes, while the average determined only $9.1 \pm 6.1\%$ of surveyed. It should be noted that among certain contingent was no high level of physical performance. The total emotional stability in athletes with low physical performance was at a low level (-7.6 ± 1.1 points). In athletes with a physical capacity is below average – at below average (-5.5 ± 1.5 points), indicating a high level of emotional arousal during a competition among certain contingent surveyed. In athletes with the level of physical performance below average, indicators self-regulation and competitive motivation were 0.5 ± 0.5 points and 1.0 ± 1.0 point respectively, which indicates on the formed level of self-regulation and motivational sphere of defined contingent, while mental reliability components according to athletes with low physical performance was at a low level. Indicator of stability to interference, which reflects the stability of motor skills and sports technics, the athletes with the level of physical performance below average located at a higher level (0.5 ± 0.5 points), as compared with athletes with low physical performance (-0.1 ± 0.4 points). Assessment of mental reliability of athlete's allows determining their level of mental stress in terms of training and competitive activity and effectively using complex psychohygienic measures to reduce negative emotional expressions on the body organism of athletes.

Keywords: Mental reliability, sportsmen, physical performance.