

ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА
ПОКАЗНИКІВ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ
СПОРТСМЕНІВ-ПАРАЛІМПІЙЦІВ,
СПОРТСМЕНІВ-ДЕФЛІМПІЙЦІВ
ТА ЗДОРОВИХ СПОРТСМЕНІВ



Каковкіна Ольга, Родіна Юлія

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Анотація

В статье рассматривается исследование показателей психических состояний спортсменов в игровых видах спорта на примере спортсменов-паралимпийцев (мужская команда по футболу), спортсменов-дефлимпийцев (мужская команда по баскетболу) и здоровых спортсменов (студенты-футболисты ПГАФКиС). Делаются выводы о влиянии психоэмоционального состояния на соревновательную и учебно-тренировочную деятельность. Сравниваются результаты всех трех исследованных групп спортсменов.

Ключовые слова: психологическая подготовка, проживание психических состояний, паралимпийский спорт, дефлимпийский спорт, игровые виды спорта.

Annotation

The article deals with the study of indicators of mental states athletes in playing sports for example Paralympics athletes (men's team soccer) deflimpiytsiv athletes (men's basketball teams) and healthy athletes (football players students` of Prydniprovskaya State Academy of Physical Culture and Sports). Conclusions on the influence of the psycho-emotional state athletes` durin competitive and training activities are made The results for the three groups of examined` athletes are compared under study.

Keywords: psychological preparation, experience mental states, Paralympic sport, deaflympic sports, playing sports.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Психологічна підготовка є важливою складовою загальної підготовки спортсмена. У ігрових видах спорту її важливість посилюється тим, що, крім дії на психіку спортсмена високих навантажень, що є відміною самої спортивної діяльності, стресу, який виникає під час змагання, важливим є вміння взаємодіяти із командою, розуміти інших людей і не губитись серед інших у складних змагальних ситуаціях.

У сучасному світі спорт є важливою цариною активної діяльності, у якій беруть участь не тільки здорові спортсмени, а й спортсмени-інваліди – паралімпійці і дефлімпійці. Це стосується й ігрових видів спорту.

Сучасні підходи до методики спротивної підготовки інвалідів, особливо вищих досягнень, пред'являють особливі вимоги до психологічної підготовленості спортсменів-інвалідів, адже психоемоційні навантаження спорту, як екстремальної діяльності, посилюються для цієї категорії психоемоційними переживаннями, що пов'язані з обмеженими можливостями і неспроможністю з повною активністю бути включеними у всі види громадської діяльності.



Спорт вищих досягнень, як екстремальний вид людської діяльності, пред'являє високі вимоги до психічної сфери, особливо щодо переживання спортсменами психічних станів і можливостей саморегуляції [3], але психологічна сфера спортсмена-інваліда на даний час вивчена недостатньо. З одного боку дослідники зазначають [6] необхідність пристосування спортсменів з різними порушеннями у фізичному стані до напруженої діяльності, з іншого боку однією з найважливіших характеристик адаптованості інваліда є його успішність у вибраній діяльності.

Дослідження показників психічних станів спортсменів-паралімпійців різного рівня і кваліфікації спрямовано на пошук відмінностей, які виявляють стійкі характеристики адаптаційних процесів, що лежать в основі механізмів психічної саморегуляції спортсменів-інвалідів. Таким чином, психологія у спорті є не менш важливою для тренувального та змагального процесу, ніж безпосередньо теорія та методика спортивної підготовки [8].

В останніх дослідженнях [4] автори доводять, що саме психоемоційний стан спортсмена суттєво впливає на роботу усіх фізіологічних систем організму і формує ті передстартові стани, які допомагають або заважають спортсмену під час змагань досягти високих результатів.

При вивченні впливу психологічної підготовленості спортсменів-гравців на ефективність їх змагальної діяльності, такі дослідники, як О.О. Мітова, Р.О. Сушко [7], зазначають, що психологічна підготовленість має велике значення для баскетболістів. Успіх у грі досягається цілим комплексом психічних якостей, причому є такі, що лише бажані для висококваліфікованого баскетболіста, а є й обов'язкові, безперечно значимі. Цим же автором були досліджені мотивація (вста-

новлено, що потреба у досягненні мети у баскетболістів має велике значення для ефективності їх змагальної діяльності), деякі пізнавальні процеси (визначено, що увага має взаємозв'язок між параметрами уваги та техніко-тактичними діями змагальної діяльності) та проведено аналіз рівня оцінки самопочуття, активності, настрою.

Тому дослідження, які присвячені проблемі психічних станів у ігрових видах спорту є актуальними.

У світлі вищезначеного важливим є дослідити, які психічні стани відчувають спортсмени з різними порушеннями (паралімпійці, дефлімпійці) під час змагань (адже спорт для інвалідів – це діяльність, що зумовлює додаткове навантаження на психіку спортсмена у зв'язку з його фізичним здоров'ям та обмеженими можливостями) і чи відрізняються вони від картини психічних станів, що переживають у змаганні здорові спортсмени-ігровики.

Мета даного дослідження – порівняти показники психічних станів спортсменів-паралімпійців, спортсменів-дефлімпійців та здорових спортсменів у ігрових видах спорту.

Задачі дослідження були наступні:

- вивчити дослідження з питання у спеціальній літературі;
- за допомогою психологічного тестування виявити показники психічних станів спортсменів-паралімпійців, спортсменів-дефлімпійців та здорових спортсменів у ігрових видах спорту;
- зробити порівняльний аналіз отриманих даних між спортсменами вищезазначених трьох груп.

Методи досліджень: аналітичний огляд науково-методичної літератури, вивчення та узагальнення досвіду практики, психологічне тестування (визначення психічних станів за методикою Айзенка), методи математичної статистики.

Організація дослідження: дослідження проходили на базі

чоловічої паралімпійської збірної команди України з футболу (15 досліджених), чоловічої дефлімпійської збірної команди України з баскетболу (16 досліджених) та групи студентів ДДІФКіС спеціалізації футбол (56 досліджених).

Результати досліджень та їх обговорення. Психічний стан спортсменів зумовлений досить великим навантаженням під час підготовки в усіх видах спортивної діяльності [2]. Переживання психічно стресового стану – обов'язкове явище у спортивній діяльності і детермінується воно об'єктивними і суб'єктивними причинами. У спортсменів з обмеженими можливостями є додаткове психічне навантаження, зумовлене самим станом здоров'я спортсменів [1].

Велике значення мають психічні стани у змагальній діяльності [6, 8], які можуть бути несприятливими і не тільки погіршити результативність спортсмена у змаганні, а і взагалі перешкодити нормальній діяльності спортсмена. Для спорту інвалідів переживання негативних станів має велике значення.

У нашому дослідженні на початку визначався психологічний стан футболістів з ураженнями опорно-рухового апарату з паралімпійської збірної України під час тренувального процесу. Було проведено психологічне тестування психічних станів за методикою Айзенка за наступними показниками:

- тривожність як стан, наявність якого покаже неблагополуччя особистості у її діяльності;
- фрустрація, яка розглядається як одна із форм психологічного стресу;
- агресивність;
- ригідність, яка виражається у відсутності гнучкого реагування на мінливе середовище і є однією з головних перешкод успішності.

Отримані дані представлено у таблиці 1.

У досліджених футболістів-



Таблиця 1

Психічні стани (за методикою Айзенка) футболістів-інвалідів паралімпійської збірної (n=15)

Психічний показник	Низьке значення, %	Середнє значення, %	Високе значення, %
Тривожність	62,5	37,5	немає
Фрустрація	62,5	37,5	немає
Агресивність	12,5	37,5	50
Ригідність	немає	62,5	37,5

Таблиця 2

Психічні стани (за методикою Айзенка) баскетболістів дефлімпійської збірної (n=16)

Психічний показник	Низьке значення, %	Середнє значення, %	Високе значення, %
Тривожність	62,5	37,5	немає
Фрустрація	75	25	немає
Агресивність	18,75	62,5	18,75
Ригідність	31,25	56,25	12,5

Таблиця 3

Психічні стани (за методикою Айзенка) спортсменів-ігровиків із складу студентів ПДАФКІС (n=56)

Психічний показник	Низьке значення, %	Середнє значення, %	Високе значення, %
Тривожність	58,49	37,74	3,77
Фрустрація	58,49	37,74	3,77
Агресивність	26,98	67,92	05,09
Ригідність	26,42	62,26	7,55

інвалідів не виявлено високого рівня за показниками психічних станів тривожності і фрустрації, що свідчить про занижену відповідальність (враховуючи, що це спортсмени збірної) і потребує подальших досліджень та можливо корекції психологічної підготовки цих спортсменів. Агресивність розподіляється так: у 12,5% спортсменів сформовано низьке значення, у 37,5% спортсменів середнє і у 50% спортсменів високе значення, що свідчить про трохи завищений, але адекватний психічний стан з показника (50% високих значень зумовлено

постійною участю у боротьбі із суперниками). Значення показника ригідності сформовано в основному у середньому (у 62,5% спортсменів) і високому (у 37,5% спортсменів) діапазоні, що буде заважати гнучкому реагуванню на зміни у змагальній діяльності.

Наступним науковим завданням стало дослідити, чи у всіх спортсменів-інвалідів існують певні відхилення у переживанні психічних станів, що обумовлені різними порушеннями. Тому далі методикою Айзенка було застосовано у роботі із баскетболістами дефлімпійської збірної України.

Отримані дані представлено у таблиці 2.

Результати дослідження показників психічних станів у баскетболістів з порушеннями слуху виявили, що рівень тривожності у більшості спортсменів низький (у 62,5% спортсменів) та середній (у 37,5% спортсменів) – більше значень з низькою тривожністю, як і у футболістів-паралімпійців. Рівень за показником фрустрації у 75% спортсменів на низькому рівні та у 25% спортсменів на середньому рівні. Це вказує на занижену мотивацію у своїй діяльності і потребує подальших досліджень.

Рівень агресивності в основному середній – у 62,5% спортсменів, також як і рівень ригідності – у 56,25% спортсменів. Бачимо, що показник агресивності сформований більше у середньому діапазоні, як і у футболістів паралімпійців, ригідність же у баскетболістів менше, ніж у футболістів. Отримані дані свідчать про те, що психологічна підготовленість спортсменів з ураженнями опорно-рухового апарату нижче ніж у спортсменів з вадами слуху через негнучке реагування психіки (про що свідчать більш високі значення ригідності).

Наступною групою досліджуваних стали здорові спортсмени-ігровики із складу студентів ПДАФКІС (табл.3).

Порівняємо отримані показники по всіх трьох досліджених групах:

– показник фрустрації має подібні значення у баскетболістів та футболістів-інвалідів. Це свідчить про те, що на психіку студентів, що не мають високої спортивної кваліфікації, діє більше фруструючих факторів, або вони гірше з ними справляються;

– показник тривожність має приблизно однакове значення для усіх трьох груп, тобто він має стабільне значення, незалежне від конкретної діяльності, а скоріше є характеристикою вікової групи, до якої належать усі піддослідні



(молодь у всіх трьох групах не потребує особливої відповідальності у забезпеченні свого проживання – життєва ситуація у більшості респондентів досить стабільна);

– за показником агресивності спортсмени мають достатньо виражені величини, які пов'язані з необхідністю активної форми, і є формою продуктивної агресивності, необхідної для спортсменів;

– за показником ригідності маємо найбільш негнучку психіку у футболістів-інвалідів, що дає підставу зробити висновок, що ураження рухового апарату більше всього діє на психіку, знижуючи показники психологічної підготовленості спортсменів.

Висновки:

1. За розглянутими психічними станами виявлено, що показник «Тривожність» має подібне значення для спортсменів-інвалідів з ураженням опорно-рухового апарату, дефлімпійців та здорових спортсменів-ігровиків. Це зумовлено дією змагальної діяльності на психіку спортсменів.

2. Виявлено, що показник «Фрустрація» має подібне значення для спортсменів-інвалідів з ураженням опорно-рухового апарату та дефлімпійців і є характерним переживанням, що викликається об'єктивно непереборними труднощами, що є додатковими для спортсменів-інвалідів у порівнянні із здоровими спортсменами-ігровиками.

3. Досліджено, що сформованість показника «Агресивність» на середньому рівні у всіх трьох груп відповідає переживанню

продуктивної агресії спортивної діяльності.

4. Визначено, що показник «Ригідність» у футболістів-паралімпійців має більше високих значень (у 37,5% спортсменів), ніж у баскетболістів-дефлімпійців (у 12,5% спортсменів) і здорових спортсменів-ігровиків (у 55% спортсменів). Це свідчить про те, що ураження опорно-рухового апарату призводить до меншої гнучкості у царині психічної діяльності і, як результат, має більшу негативну дію у порівнянні із ураженням слухового апарату.

Перспективою подальших досліджень є дослідження особистісних якостей спортсменів-інвалідів з різними нозологіями для розробки програм і методик, що будуть допомагати спортсменам-інвалідам бути більш пристосованими психологічно до такої активної діяльності, як спортивна.

Література

1. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья. / В.А. Ананьев. – СПб.: Речь, 2006. – 384с.
2. Каковкина О.А. Значение психологической подготовки в оптимизации спортивной деятельности у спортсменов-инвалидов / О.А. Каковкина Ю.Д. Родина // Збірник наукових праць Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. – 2015. – №3 (31). – С. 235-238.
3. Каковкіна О.А. Перспектив-

ні напрями наукових досліджень особливостей психологічної підготовки баскетболістів з вадами слуху/ О.А. Каковкіна// Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2013. – Вип. 12, т.1. – С.151-154.

4. Налчаджян А.А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии / А.А. Налчаджян. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Эксмо. 2010. – 368 с. – (Психологическое образование).
5. Овчаренко С.В. Психологические аспекты подготовки спортсменов-инвалидов/ С.В. Овчаренко, Ю.Д. Родина // IX Международная научная сессия по итогам НИР за 2008 год «Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту»: материалы Междунар. науч.-практ. конф.: Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: Т.Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК –2009. Ч. 1. – С. 153–156.
6. Сушко Р. О. Змагальна діяльність висококваліфікованих гравців у баскетболі. Навч. посібник [для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту] / Р.О. Сушко, О.О. Мітова, Е.Ю. Дорошенко – Дніпропетровськ: Інновація, 2014. – 162 с.

