

ОЦІНКА ПСИХІЧНОЇ НАДІЙНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ЗАЛЕЖНО ВІД РІВНЯ ЇХ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ

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.

Дослідження виконано згідно плану науково-дослідної роботи кафедри спортивної медицини та валеології Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка за темою «Фізіолого-гігієнічний супровід здоров'язбережувальної діяльності закладів освіти», № державної реєстрації 0113U004662.

Вступ. Загальновідомо, що навчально-тренувальна 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].

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

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].

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, 5]. Результати дослідження В. Е. Мільмана вказують на існування стійкої залежності між властивостями особистості та проявом психічної надійності в різних видах спорту [6].

Оцінка психічної надійності спортсменів дозволяє отримати інформацію про можливість збереження, або навіть збільшення в умовах змагальної діяльності її 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, 4].

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 дослідження – оцінити психічну надійність спортсменів із різним рівнем фізичної працездатності.

Матеріали і методи. У дослідженні приймали участь 22 спортсмена віком 17 – 20 років, які займалися видами спорту з переважним проявом витривалості (легка атлетика, лижні гонки, біатлон) у групах 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 відповідає середньому рівню психічної надійності. Оцінка зі знаком «-» свідчила про зниження рівня надійності за даним

компонентом, відповідно знак «+» вказував на високий рівень психічної надійності.

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 дослідження та їх обговорення. 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 $1,0 \pm 1,0$ бал відповідно, що вказує на сформований рівень саморегуляції та мотиваційної сфери.

Показник стійкості до перешкод, що відображає стабільність рухових навиків, 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).

Висновки. 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.

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. Коняева Л. Д. Взаємозв'язок психічної надійності кваліфікованих веслярів-слаломістів з їх психологічними особистісними властивостями / Л. Д. Коняева // 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. Брускокас // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. моногр. / за ред. проф. С. С. Єрмакова. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 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.

УДК 796.015.68+159.9.07

ОЦЕНКА ПСИХИЧЕСКОЙ НАДЕЖНОСТИ СПОРТСМЕНОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ УРОВНЯ ИХ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Скиба О. А., Хира Е. А.

Резюме. 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.

UDC 796. 015. 68+ 159. 9. 07

Assessment of Mental Reliability of Sportsmen in Depending on their Level of Physical Performance

Skyba O., Hyra K.

Abstract. 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.

Стаття надійшла 12.11.2015 р.

Рекомендована до друку на засіданні редакційної колегії після рецензування