

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТА В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

***Е.А. ДЫЧКО¹, В.В. ФЛЕГОНТОВА², В.И. ШЕЙКО³, Д.Н. БОРУЛЬКО²,
К.Б. РОМАНИЮК², В.А. ПОНОМАРЁВ¹, Ю.А. ПОПКОВ¹, И.Н. МЕЛЬНИК¹***

¹Донбасский государственный педагогический университет,
г. Славянск, Украина

²Луганский государственный медицинский университет,
г. Луганск, Украина

³Луганский национальный университет им. Т.Г. Шевченко,
г. Луганск, Украина

Введение. Составной частью функционального состояния спортсмена является психологическая сфера. Высокие требования к психоэмоциональному состоянию спортсменов в период соревнований часто ведут к срыву нервно–психической адаптации, возникновению нарушений психической деятельности разной степени выраженности и длительности, а в результате – к спаду спортивных достижений. Поэтому одним из важнейших направлений решения этой проблемы будет создание эффективной системы медико–психологической помощи, разработка и использование психотерапевтических методов коррекции психологических расстройств у спортсменов для достижения оптимального уровня психологической готовности [7]. Психологическая готовность достигается путем длительного и систематического воздействия на душевное состояние спортсмена. Для этого на всех этапах тренировки необходимо совершенствовать его психологические процессы. Достижение высоких спортивных достижений в сложнокоординационных видах спорта, спортивных играх и единоборствах зависит от соответствующего уровня технической, тактической, физической и психологической подготовки спортсмена [4, 5]. Поэтому психологическая подготовка спортсменов играет огромную роль в достижении спортивных результатов. В процессе соревнования, особенно когда соревнования продолжаются дни, а то и недели, важна психологическая настройка. Психологическая настройка спортсмена к соревнованию очень сложный процесс, который совершается систематически, по заранее разработанному плану и имеет важное, иногда даже решающее значение для достижения успеха в соревнованиях. В этом процессе важная роль принадлежит спортсмену, тренеру и коллективу, чьими совместными усилиями можно достичь правильной и необходимой психологической подготовки и обеспечить успех в предстоящих соревнованиях [6]. Интегральная подготовка квалифицированных спортсменов в настоящее время представляет собой сложный многолетний и многоэтапный процесс спортивного совершенствования. В этом процессе необходимо учитывать и общие закономерности адаптации спортсмена к тренировочным и соревновательным нагрузкам, и частные особенности формирования спортивного мастерства в зависимости от структуры и динамики физических и психических качеств, морфофункционального и психического статуса спортсмена, наличия своеобразного сочетания специальных способностей. В то же время становится все более ясным, что система подготовки квалифицированных спортсменов к соревнованиям во многом исчерпывает свои возможности, базирующиеся на общих закономерностях адаптации организма к нагрузкам. Все более очевидно, что только при тренировочной нагрузке, адекватной психотипу спортсмена, повышается реактивность центральной нервной системы и совершенствуются механизмы обеспечения эффективной спортивной деятельности в экстремальных условиях, которые, по существу, сопровождают любое крупное соревнование [9]. В этом отношении спорт специфичен тем, что без выраженной психической напряженности, без стресса невозможна полноценная адаптация к нагрузкам, как невозможен и высокий уровень тренированности спортсмена. Такие условия деятельности всегда провоцируют сильный дистресс, к которому в процессе тренировочной и особенно соревновательной деятельности *необходимо адаптироваться*. К состоянию дистресса близко примыкает состояние тревоги – последовательность когнитивных, аффективных и поведенческих реакций, актуализирующихся в результате воздействия различных форм стресса. Состояние тревоги развивается по схеме: стресс – восприятие угрозы – состояние тревоги. Поскольку возрастание состояния тревоги переживается спортсменом как неприятное, болезненное, постольку когнитивные и поведенческие реакции, включенные в это состояние, несут функцию минимизации возникающего дискомфорта. Возник-

ший процесс тревоги сопровождается процессом переоценки стрессовых условий, эта переоценка способствует выбору соответствующих перекрывающих механизмов, облегчающих переживание стресса, а также активации некоторых механизмов избегания, выводящих спортсмена из ситуации, вызывающей тревогу [13]. В связи с этим возникает проблема изучения психических состояний в спорте и особенно – состояния готовности к спортивной деятельности. Перед ней формируется установка, связанная с ожиданием наиболее вероятного исхода соревнований. Нередко установка формируется на неосознаваемом уровне, однако чем сложнее по своей структуре предстоящая деятельность, тем больше в формирующейся установке преобладают осознаваемые, волевые компоненты. Установка как целостная модификация субъекта фокусируется в каждый конкретный момент времени в зависимости от его индивидуальных особенностей и, по существу, определяет не только расположенность к началу действия, но и содержание всей деятельности [1].

Актуальность проблемы психорегуляции для теории спортивной тренировки объясняется следующими фактами, полученными другими авторами, исследовавшими ее в спорте. В исследованиях [3] показано, что значительная часть тяжелоатлетов различной квалификации не могут мобилизоваться к подъему штанги, в результате удачные (зачетные) подходы выполняются только в 55,5 % случаев. Согласно исследованиям [10, 11], чем выше у волейболистов уровень развития психорегуляции, тем выше результативность их соревновательной деятельности. Поведение спортсменов на соревнованиях и характер предстартового и стартового состояния обусловлены уровнем развития у них способности к психорегуляции [10, 11]. В исследованиях [12] показано, что среди большого числа спортсменов довольно значителен процент лиц с недостаточно развитыми навыками психорегуляции.

Целью работы было изучение выраженности предсоревновательного волнения, тревоги, страхов за здоровье во время выступления, агрессивности и других психических качеств в соревновательном периоде у представителей различных видов спорта, сравнение показателей и определение групп, остро нуждающихся в проведении психологической коррекции для достижения оптимальных спортивных результатов.

Методика и объекты исследования. Для достижения цели исследования использовались следующие методы: метод теоретического анализа и обобщения литературных данных, наблюдение, психодиагностические тесты, методы математической статистики. В исследовании приняли участие 6 групп сравнительно однородного состава – представители различных видов спорта массовых разрядов. Все обследованные мужского пола в возрасте от 18 до 23 лет, преимущественно учащиеся Государственного учреждения «Луганский государственный медицинский университет» (студенты 1–5 курсов и групп спортивного совершенствования): 1–я группа – 21 волейболист, 2–я – 25 футболистов, 3–я – 23 тайбоксера, 4–я – 13 теннисистов (настольный теннис), 5–я – 15 тяжелоатлетов (атлетическая гимнастика), 6–я группа – контрольная группа из 26 студентов, регулярно не занимающихся спортом (2 курс лечебного факультета Государственного учреждения «Луганский государственный медицинский университет»).

Были использованы следующие психодиагностические методики: анкета, основанная на тесте POMS (Profile of Mood States) для определения уровня тревоги, страха за здоровье, агрессивности, неуверенности в себе. При этом 7–12 баллов соответствовало высокому уровню исследуемого качества, 4–7 – среднему, и 4–0 низкому уровню [2]. Тест дифференцированной самооценки функционального состояния САН с градацией от 1 до 7 баллов. Положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные низкие. По этим «приведенным» баллам и рассчитывается среднее арифметическое как в целом, так и отдельно по активности, самочувствию и настроению [14]. Личностная шкала проявления тревоги Дж. Тейлора (адаптация Т.А. Немчина): 40–50 баллов – очень высокая тревога, 25–40 – высокая, 15–25 – средний уровень с тенденцией к высокому, 5–15 – средний с тенденцией к низкому, 0–5 – низкий уровень [8].

Результаты и их обсуждение. Повышенные показатели неуверенности в себе (7 и выше баллов) имели представители тайского бокса ($7,4 \pm 0,25$, $p < 0,001$ в сравнении с контрольной группой), самые низкие показатели из представленных групп оказались у теннисистов ($5,1 \pm 0,11$, $p < 0,001$), остальные обследуемые имели показатели, соответствующие среднему уровню (4–7 баллов) и не отличались достоверно от контрольной группы (таблица). Показатели агрессивности во всех группах были достоверно, с вероятностью 0,999 выше, чем у контрольной группы, за исключением теннисистов, где агрессивность оказалась выраженной в меньшей степени, чем у не занимающихся спортом студентов ($2,1 \pm 0,1$, $p < 0,001$). Весь опрошенный контингент имел невысокий уровень агрессивности в пределах 2–5 баллов.

Таблица – Выраженность психических качеств у представителей разных видов спорта

Качества	1-я группа	2-я группа	3-я группа	4-я группа	5-я группа	6-я группа
Неуверенность в себе	6,3±0,23	5,4±0,14	7,4±0,25***	5,1±0,11***	6,2±0,2	5,9±0,2
Агрессия	4±0,13***	4,2±0,1***	4,4±0,06***	2,1±0,1***	4,8±0,2***	3,4±0,1
Боязнь за здоровье	2,1±0,2	3,9±0,05	6,7±0,3	1,6±0,04	4,8±0,14	–
Тревога	3,2±0,15***	3,6±0,12***	5,4±0,13	6,2±0,2***	5,5±0,16	5,1±0,22
Самочувствие (тест САН)	4,9±0,2***	4,2±0,13***	4,7±0,15***	4,3±0,2***	4,9±0,13***	5,8±0,14
Активность	5,1±0,21**	3,9±0,17***	4,2±0,11***	4,0±0,12***	5,3±0,11**	5,9±0,16
Настроение	5,1±0,23	5,9±0,16	5,9±0,18	3,6±0,1***	5,2±0,22	5,7±0,2
Суммарная оценка (тест САН)	5,03±0,2**	4,67±0,12***	4,93±0,15***	3,97±0,14***	5,13±0,15**	5,8±0,17
Тревога по Дж. Тейлору	9,6±0,4***	10,3±0,35***	14,4±1,68	16,9±1,2*	11,5±0,7**	14,1±0,43

Примечание – * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$ по сравнению с 6-й группой.

Боязнь за здоровье во время соревнований наиболее выраженной оказалась в группе тайского бокса – $6,7 \pm 0,3$, затем в группе атлетической гимнастики – $4,8 \pm 0,14$. Низкие показатели обнаружались у представителей игровых видов спорта: настольный теннис – $1,6 \pm 0,04$, волейбол – $2,1 \pm 0,2$ и футбол – $3,9 \pm 0,05$. Сравнение с контрольной группой не проводилось, так как вопросы по данной теме предполагают участие в соревнованиях.

Измерение тревожных состояний проводилось по двум шкалам: с помощью POMS–опросника и по шкале Дж. Тейлора. За основу был взят опросник Тейлора, как узконаправленный на выявление тревоги. Однако обе шкалы выявили приблизительно идентичные результаты в представленных группах. Наибольшие показатели тревоги оказались в группе теннисистов ($16,9 \pm 1,2$, $p < 0,05$) (здесь и в дальнейшем приведены данные по шкале Тейлора), что соответствовало среднему уровню с тенденцией к высокому. Остальные группы находились в диапазоне 5–15 баллов (средний с тенденцией к низкому уровню). Тайбоксеры показали примерно одинаковый результат с контрольной группой ($14,4 \pm 1,68$ и $14,1 \pm 0,43$ соответственно). По результатам теста САН самый высокий показатель самочувствия оказался в контрольной группе ($5,8 \pm 0,14$), самый низкий – в группе футбола ($4,2 \pm 0,13$, $p < 0,001$); самый высокий по активности – в контрольной группе ($5,9 \pm 0,16$), самый низкий – в группе футбола ($3,9 \pm 0,17$, $p < 0,001$); самый высокий показатель настроения – в группах футбола и тайского бокса ($5,9 \pm 0,16$ и $5,9 \pm 0,18$ соответственно), самый низкий – в группе настольного тенниса ($3,6 \pm 0,1$, $p < 0,001$). По суммарным оценкам наилучших показателей достигли студенты контрольной группы ($5,8 \pm 0,17$), в сравнении с которыми все остальные группы набрали в среднем (с $p < 0,05$) меньшее количество баллов.

Боязнь за здоровье во время соревнований оказалась наивысшей в группе тайского бокса, что, учитывая специфику спорта, неудивительно, и, на наш взгляд, не требует вмешательства. Конечно, при соблюдении всех прочих условий по технике безопасности при подготовке, правильном методическом построении тренировок, при условии достижения оптимальной физической формы на момент выступления, риск травматизма минимален, однако не исключён полностью, как, впрочем, и в любом другом виде спорта. Это объясняет тот факт, что боксеры, имеющие опыт выступления на ринге, в какой-то мере обеспокоены возможностью получения травмы. А вот наивысшие показатели неуверенности в себе среди тайбоксеров по сравнению с остальными группами спортсменов могут негативно отразиться на результате выступления. Без должного психологического настроя невозможно показать наилучший спортивный результат. Поэтому чрезмерно выраженные реакции предстартового мандража или тревоги могут сыграть плохую шутку со спортсменом, неумеющим контролировать собственные эмоции и переживания. Следовательно, повышенный уровень тревожности в группе настольного тенниса требует внимания со стороны тренера. Самооценка функционального состояния была низкой – меньше 5,13 баллов (у тяжелоатлетов) во всех группах спортсменов по сравнению с контрольной группой – 5,8 балла. Самые низкие суммарные показатели в тесте САН обнаружила группа настольного тенниса ($3,97 \pm 0,14$, $p < 0,001$), худшие баллы по графам активность и настроение набрали футболисты. Отметим, что ни по одной

из граф данного теста спортсмены не набрали большего количества баллов, чем контрольная группа студентов, что свидетельствует о недостаточной психологической работе со спортсменами или неадекватностью функциональных нагрузок на организм. Вследствие этого угнетается психическое состояние, ухудшается настроение, падает работоспособность, развиваются вялость, плохой сон, апатия, снижается аппетит и т.д.

Выводы. Таким образом, группы настольного тенниса и тайского бокса – спортсмены, остро нуждающиеся в психологической коррекции для снятия чрезмерно выраженных тревожных расстройств, достижения психологической готовности, обретения веры в собственные силы с помощью тренера, если он обладает соответствующей подготовкой, или психолога, если таковой доступен, или же с помощью ауторегулирующих методик. Остальные группы спортсменов также нуждаются, может быть, в несколько меньшей мере в улучшении психологического фона, предупреждении психической перенапряженности накануне предстоящего соревнования, стабилизации в эмоциональной сфере, умении контролировать собственные переживания и должным образом настраиваться к предстоящему выступлению.

ЛИТЕРАТУРА

1. Clauss, G. *Worterbuch der Psychologie* / G. Clauss. – Leipzig: VEB Bibliographisches Institut, 1981. – 742 s.
2. <http://aeka2.narod.ru>
3. Бабушкин, Г.Д. Методика развития психических функций, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности юных тяжелоатлетов / Г.Д. Бабушкин, Ю.Ф. Назаренко // Тезисы докладов 2-го международного конгресса по спортивной психологии. – М. – 1995. – С. 67–68.
4. Бокс: ежегодный справочник для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – Выпуск 4. – С. 11.
5. Бокс: учебник для институтов физической культуры / Под редакцией А.К. Дягтерева– М.: Физкультура и спорт, 1979. – С. 40.
6. Василюк, Е.Ф. Психология переживаний. Анализ критических ситуаций / Е.Ф. Василюк. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – С. 84–85.
7. Вяткина, Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б.А. Вяткина. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – С. 48, 56.
8. Личностная шкала проявлений тревоги (Дж. Тейлор, адаптация Т.А. Немчина) / Диагностика эмоционально–нравственного развития / Ред. и сост. И.Б. Дерманова. – С.–Пб. – 2002. – С. 126–128.
9. Родионов, А.В. Проблемы психологии спорта / А.В. Родионов // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 6. – С. 43–45.
10. Рябков, А.М. Исследование развития психорегуляции у волейболистов различной квалификации / А.М. Рябков, В.Н. Смоленцева, Г.Д. Бабушкин // Психология и педагогика средней и высшей школы. – 1999. – № 2. – С. 68–69.
11. Смоленцева, В.Н. Психорегуляция в годичном цикле тренировки / В.Н. Смоленцева, Г.Д. Бабушкин // Психология и педагогика средней и высшей школы. – 1999. – № 2. – С. 56–59.
12. Смоленцева, В.Н. Развитие самообладания у боксеров на этапе начальной подготовки с учётом индивидуально–психологических особенностей : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.Н. Смоленцева– Омск, 1997. – 147 с.
13. Спилбергер, Ч.Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги / Ч.Д. Спилбергер // Стресс и тревога в спорте. – М.: ФиС, 1983. – С. 12–23.
14. Тест дифференцированной самооценки функционального состояния / В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, М.П. Мирошников, В.Б. Шарай // Вопросы психологии. – 1973. – № 6. – С. 141–145.

**PSYCHOLOGICAL STATES IN REPRESENTATIVES OF DIFFERENT KIND
OF SPORTS IN COMPETITIVE PERIOD**

***E.A. DYCHKO, V.V. FLEGONTOVA, V.I. SHEIKO, D.N. BORULKO, K.B. ROMANYUK,
V.A. PONOMAREV, YU. A. POPKOV, I.N. MELNIK***

Summary

The article considers the problem of psycho–emotional state of health in competitive period among representative of different kind of sports.

Key words: anxiety, diffidence, state of health, activity, mood.

© Дычко Е.А., Флегонтова В.В., Шейко В.И., Борулько Д.Н.,
Романюк К.Б., Пономарёв В.А., Попков Ю.А., Мельник И.Н.

Поступила в редакцию 04 октября 2012г.