

## PROBLEMS AND OUTLOOKS OF THE PSYCHOLOGICAL PREPARATION A YOUNG SPORTSMAN'S IN THE LAWN TENNIS

Igor HEYLIK

*Dnipropetrovsk physical culture institute*

In this article the mental peculiarities of young sportsmen, the individualization of their psychological preparation, the direct influence of the emotional state on the effective training process and the results in the competition are uncovered.

It is determined the interaction of the emotional state with capacity for work and the necessity for organization of the real gradual tasks and the importance of the complicated methods to the young sportsman training in the lawn tennis.

## ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ДИНАМІКИ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ТА СОЦІАЛЬНИХ ПРОЦЕСІВ В ГРУПІ АКРОБАТІВ В УМОВАХ НЕ СПОРТИВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Андрій КОЛОСОВ

*ВМЦ ВПС України*

Відомо, що психічні стани, які є складовою фізичної готовності людини до дій, є динамічною і обумовлені як внутрішньо особистісними характеристиками, так і впливом середовища на психічну сферу людини. Психологічна наука значно розвинулася в дослідженні динаміки взаємостосунків людей у малих групах, які по-різному визначають якість актуального психологічного стану. Більшість представлених у літературі соціально-психологічних досліджень в спорті мають фіксований характер, зосереджені на окремо взятих показниках та їх зв'язком із досягненням спортивного результату. Наприклад: вважається, що рівень згуртованості колективу є запорукою ефективності його діяльності (Параносич, Лазаревич, 1977; Мартенс, 1979). Однак останніх досліджень (Уейнберг, Гоулд, 1998; Волков, 2002) є досить суперечливими і демонструють різні результати. З метою дослідити особливості зв'язку взаємовідносин між спортсменами та їх вплив на загальний рівень функціонування групи нами було проведено дослідження. Досліджувалася група з 14 осіб різного віку, статі та соціального статусу. Вік досліджуваних осіб коливався в межах від 18 до 34 років, серед яких було дев'ятеро неодружених та один одружений чоловік, двоє неодружених та двоє одружених жінок, у тому числі одна сімейна пара. Дослідники мали спортивну кваліфікацію зі спортивної акробатики: семеро майстрів спорту та семеро майстрів спорту міжнародного класу, але на час проведення досліджень вже припинили змагальну діяльність.

Для дослідження було підбрано батарею методик, які включали в себе дослідження емоційного стану особистості, рівня конфліктності та суб'єктивного контролю, показники самооцінки розвитку окремих рис особистості та оцінку діяльності. Крім того в групі проводились соціометричні дослідження, а також вели спостереження за поведінкою досліджуваного контингенту. Усього процес дослідження поєднував 12 методик, які визначали близько 50 показників, які стосувались особистісної сфери та соціальної активності респондентів.

Дослідження проводились у два етапи. Перший етап дослідження відбувся у серпні 2002 року, в період формування групи на базі Центрального спортивного комплексу Збройних сил України у місті Києві. На час проведення досліджень респонденти досить добре знали один одного та тренувались разом близько трьох місяців. Другий етап дослідження проводився у липні 2002 року у місті Берліні. На цей час група близько півроку активно функціонувала, а саме виконувала роботу пов'язану з виконанням складних акробатичних трюків, зв'язок та композицій.

За визначений період відбулися певні зрушення, які стосувалися динаміки внутрішньо групових відносин, так і особистих когнітивно-емоційних станів. Певні зміни спостерігались і у поведінковій сфері.

За методикою визначення рівня самопочуття, активності та настрою в порівнянні з вихідними показниками, спостерігалася загальна тенденція до зниження по всім трьом напрямкам, однак якісні показники залишалися позитивними (таб. 1).

	Вихідні дослідження	Повторні дослідження
Самопочуття	5,63	5,08
Активність	5,44	5,01
Настрій	5,63	5,12

При дослідженні рівня конфліктності та домінуючих напрямків поведінки в конфліктних ситуаціях, які визначалися за методикою Томаса, було встановлено, що результатами двох досліджень основним напрямком поведінки респондентів був пошук компромісного вирішення конфліктної ситуації. Також цікавим є те, що за час взаємодії в групі знизився рівень тактики уникання конфліктних ситуацій, тоді як рівень співробітництва навпаки підвищився, змінилася і питома вага рівня пристосувальницької позиції, вона збільшилася в той час як рівень суперництва знизився.

Досліджувалися рівні ситуативної та особистісної тривоги, які вимірювалися за методикою Спілбергера-Ханіна. Було встановлено, що з часом середньостатистичні показники тривоги як стану і тривоги як особистісної риси практично не змінилися, були, відповідно, на низькому (20,71) та середньому (37,64) рівнях. Варто відмітити, що кількість респондентів із високим рівнем особистої тривоги зросла від 1 до 3, кількість респондентів з середнім рівнем особистісної тривоги скоротилась від 13 до 9. За показниками реактивного стану тривоги дані першого (20,71) та другого (22,31) дослідження практично не відрізнялися.

Оцінка психологічної атмосфери вивчалася за методикою Ф.Фідлера. Вихідний підсумковий показник задоволеності респондентами груповою психологічною атмосферою склав 29,71 бала (оцінка коливається в межах від 10 до 80 балів, позитивна оцінка прямує до 10). Повторний показник за цим тестом склав 36,38 бала, тобто оцінка

рівня задоволеності психологічною атмосферою знизилася. Крім того, респонденти, у конфліктних ситуаціях більш властивими були тактика пристосування та уникнення, були більше схильні відмічати задоволеність груповою атмосферою. У респондентів, також, відмічались більш високі показники рівня особистої тривоги.

З метою визначення рівня розвитку важливих особистісних характерологічних якостей було застосовано методику Дембо-Рубінштейн, за якою респонденти відмічали в собі ступінь вираження досліджуваних рис. Серед 30 досліджуваних якостей у першому дослідженні респондентами найбільший рівень розвитку отримали такі якості, як сила волі (71,71%), витривалість (72,79%), самовладання (76%), вміння ладити з людьми (70,79%), схильність шуткувати з людьми (73,57%), дотримання пристойностей (вихованість) (72,43%), знання себе (71,07%), оптимізм (73,36%); найменшу оцінку у респондентів отримали такі риси, як безолаберність (40,43%), тривожність (48,14%). Після другого обстеження найбільшу і найменшу оцінку отримали практично ті самі якості, але звертає увагу на себе той факт, що після повторного дослідження значно вище були оцінені такі якості як організованість, спілкування, вміння вести бесіду, тоді як хитрість, вміння ладити з людьми, безолаберність, тривожність були оцінені респондентами в значно меншій мірі.

Динаміка внутрішньо групових відносин вимірювалася з допомогою соціометричних методів. Дослідження були побудовані таким чином, що питання стосовно соціометричного вибору об'єднували як формальні (робочі), так і неформальні (емоційні) компоненти. Кількість виборів обмежувалася п'ятьма особами, усього було поставлено три запитання. В результаті аналізу даних було встановлено, що в першому дослідженні респонденти зробили усього 62 позитивних та 45 негативних вибори. При повторному дослідженні кількість позитивних виборів скоротилася до 57, в той час як кількість негативних виборів збільшилася до 56. Кількість позитивних взаємних виборів залишилася стабільною і становила 18 в обох дослідженнях, а кількість взаємних анти виборів зроста від 7 до 12.

З метою дослідження рівня соціальної компетентності учасників групи, нами було запропоновано провести кожному респонденту ранжирування членів групи за рівнем їх підготовленості до даної роботи. В результаті нами була отримана об'єктивізована картина розташування учасників групи за рівнем підготовленості, а також сумарний рівень похибки кожного із її учасників зробленої при визначенні місць. Рівень соціальної компетентності визначався за найменшою величиною, що була зроблена респондентами. Виявилось, що респонденти, які були більш соціально компетентні, знаходились на периферії соціометричної матриці, тобто мали низький, порівняно із середнім показником, соціометричний статус. Загалом, в динаміці спостерігалась тенденція до збільшення рівня соціальної компетентності.

Об'єктивно за період роботи спостерігалось, ускладнення робочої програми: були введені додаткові елементи підвищеної складності, збільшено кількість робочих елементів в складі виступальної програми.

Отримані нами дані дали змогу окреслити певні тенденції та напрямки змін когнітивно-емоційних станів та пов'язати їх із тактикою взаємодії усередині групи. Це дало можливість звернути увагу респондентів на особливості їх поведінки та її фактичні наслідки, які знаходились частіше за межами усвідомлення. Однак, значна частина гіпотетично висунутих положень потребує подальшої ґрунтовної перевірки. Крім того поза дослідженням виявились деякі важливі аспекти соціально-психологічного життя групи (наприклад, взаємодія керівник-спортсмен), важливі у визначенні цілісності картини дослідження. Тим

не менше психологічний супровід професійно спрямованої спортивної (виходячи характеру діяльності) групи на нашу думку є важливим моментом у підтриманні цілісності та ефективної співпраці групи, а також має велике значення у випадках змін характеру професійної діяльності спортсменів будь-якого виду спорту у тому числі за відсутності самого компонента змагальності.

### Література

1. Мартенс Р. Социальная психология и спорт. – М.: ФиС, 1979. – 176 с.
2. Параносич В., Лазаревич Л. Психодинамика спортивной группы. – М.: ФиС, 1977. – 120 с.
3. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов /Сост и общ. ред. И.П.Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 384 с.
4. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. – К.: Олимпийская литература, 1998. – 336 с.

#### IN THE ARTICLE THE DATAS OF RESEARCHES OF THE SPORTSMEN, CONDUCTED IN ACROBATIC GROUP, IN THE POST-PROFESSIONAL COMPETITIVE ACTIVITY REPRESENTED

Dynamics of mental condition and features of social interaction was investigated. Main parameters of researches: an actual mental condition, level of conflict and uneasiness, sociometry.

#### ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ НА ЕТАПІ БЕЗПОСЕРЕДНЬОЇ ПІДГОТОВКИ ТХЕКВОНДИСТІВ ДО ЗМАГАНЬ

Олександр КОЩЕЄВ

*Дніпропетровський державний інститут фізичної культури та спорту*

У системі керування тренуванням особливе місце займає побудова попередзмагальних мезоциклів. При цьому основним питанням попередзмагальної підготовки є обрання специфіки мікроциклів і різновиду їхнього чергування. У цьому плані в тхеквондо, як і в інших видах спорту, виділяються традиційні форми побудови тренувальних мікроциклів, що передбачають, як правило, потижневе планування. Основна тенденція динаміки навантажень виражається в зменшенні загального обсягу навантаження і збільшенні її інтенсивності. При цьому ступінь спеціалізованості росте, а кожний з параметрів тренування: обсяг, інтенсивність, співвідношення загальних і спеціальної підготовки - змінюється плавно й односпрямовано.

Традиційні тижневі цикли висококваліфікованих тхеквондистів, як правило складаються з п'яти спеціалізованих тренувань: три - чотири тренування присвячуються загальній підготовці, один день - сауні і масажу, і один день (недільний) приділяється для відпочинку.