УДК 796.386:159.942.3

ПСИХОЕМОЦІЙНА СКЛАДОВА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНОК З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Віра УЛІЗЬКО

Львівський державний університет фізичної культури

Анотація. Стаття присвячена аналізу і розподілу спортсменок за ступенем вираженості особистісної та ситуативної тривожності, а також вивченню психофізіологічного функціонального стану людини в умовах високого психоемоційного напруження. Окрім цього, розглядались особливості психологічного налаштування, які визначалися особистісними характеристиками кожного спортсмена.

Ключові слова: ситуативна тривожність, особистісна тривожність, психоемоційний стан, увага, стан тривоги, психічний самоконтроль.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими та практичними завданнями. Сучасний етап розвитку спортивної науки спрямований на вивчення закономірностей адаптації функціональних систем організму спортсменів до умов підвищеної інтенсивності фізичних та психоемоційних навантажень. В той же час, виникає проблема діагностики функціональних станів, які є наслідком спортивної діяльності. Функціональний стан організму спортсмена відображає інтегральний комплекс елементів функціональної системи, відповідальної за ефективність виконуваної діяльності. Враховуючи, що психічні реакції, які виникають у спортсмена в умовах тренувальної і змагальної діяльності обумовлені, насамперед, змінами психофізіологічних функцій, доцільною виявляється задача психофізіологічної діагностики функціональних станів висококваліфікованих спортсменів [1, 2, 3].

У науковій літературі, яка присвячена психології спорту, і, зокрема, психофізіологічним дослідженням спортивної діяльності розглядаються особливості психодіагностики в спорті, мотивації спортивної діяльності, вивченню емоційних станів спортсменів, пов'язаних зі змаганнями, індивідуально-типологічних властивостей психічних функцій спортсмена, особистості спортсмена і тренера [3, 4, 5]. В то же час, аналіз сучасних досліджень характеризує відсутність інтегральних критеріїв оцінки функціональних станів спортсмена за результатами психофізіологічної діагностики.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Встановлено, що прості психічні функції і працездатність мозку мають фазові зміни в умовах психічного стресу. Є лише окремі роботи, які присвячені вивченню психофізіологічного функціонального стану людини в умовах високого психоемоційного напруження [1, 2].

Метою дослідження є визначення рівня тривожності та використання елементів ідеомоторного та аутогенного тренування.

Завдання дослідження:

1. Узагальнити отримані теоретичні дані.
2. Визначити рівень ситуативної та особистісної тривожності та виявлення підвищеного стану емоційної напруженості.

Результати дослідження та їх обговорення. З метою оцінювання рівня психоемоційного стану кваліфікованих спортсменок з настільного тенісу проведено опитування за шкалою самооцінки особистісної та ситуативної тривожності. Даний тест є інформативним методом самооцінки рівня тривожності спортсменок перед основними змаганнями, так і стійкої характеристики спортсменок взагалі. ЕГ1 – становили майстри спорту, ЕГ2 – кандидати у майстри спорту, КГ – 1 розрядники.

За відомостями, найвищий показник особистісної тривожності, який відповідає показникам >45 балам, свідчить про стійку схильність сприймати велике коло ситуацій як загрозу,

© Улізько В., 2009

а також реагування на різні ситуації станом тривоги. У високо тривожних спортсменок ймовірність порушення діяльності в умовах стресу більша, тому спортсменам з високим рівнем особистісної тривожності необхідно приділяти особливу увагу при підготовці до відповідальних змагань (індивідуальний підхід у тренуванні).

Розподіл спортсменок за ступенем вираженості особистісної тривожності наведено в табл. 1. Дані свідчать про відсутність вираженості проявів слабкої оцінки особистісної тривожності у всіх 3-ох групах (менше >31 балів).

З наведених даних спостерігається високий показник особистісної тривожності у ЕГ1 – 46±0,1, а також ЕГ2 – 46±0,16. Значення помірної особистісної тривожності (31 – 45 балам) притаманне показникам КГ – 44,5±0,19 (табл. 1).

Таблиця 1

Розподіл спортсменів за ступенем вираженості особистісної тривожності (n= 40)

Досліджувані групи	Вираженість проявів психоемоційного стану особистісної тривожності		
	Висока >45	Помірна 31-45	Слабка >31
ЕГ1	46±0,11	___	___
ЕГ2	46±0,16**	___	___
КГ	___	44,5±0,19*	___

Примітки: 1. * – вірогідність відмінностей (p>0,05);
2.** – вірогідність відмінностей (p<0,01) у порівнянні із високою оцінкою ЕГ1.

Показник КГ – 44,5±0,19 прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами команди, яким притаманний помірний ступінь вираженості особистісної тривожності.

Для порівняння оцінювався також стан ситуативної тривожності (табл. 2).

Таблиця 2

Розподіл спортсменів за ступенем вираженості ситуативної тривожності (n=40)

Досліджувані групи	Вираженість проявів психоемоційного стану ситуативної тривожності		
	Висока >45	Помірна 31-45	Слабка >31
ЕГ1	51±0,16	___	___
ЕГ2	___	41±0,27*	___
КГ	___	37±0,23**	___

*Примітки:*1. * – вірогідність відмінностей (p>0,05);
2. ** – вірогідність відмінностей (p<0,01) у порівнянні із високою оцінкою ЕГ1.

За результатами наведеними у табл. 2, у ЕГ1 спостерігається високий показник самооцінки ситуативної тривожності – 51±0,16. За наведеними нижче даними, помірний рівень показників ситуативної тривожності складав у спортсменок ЕГ2 – 41±0,27, а також у КГ – 37±0,23.

Дані аналізу ситуативної тривожності (табл. 2) становлять відсутність слабкої оцінки вираженості проявів психоемоційного стану спортсменок даних груп (>31 балів).

Отримані дані психоемоційного стану ситуативної тривожності у ЕГ1 – 51±0,16 свідчать про залежність спортивного результату у складнокоординаційних видах спорту від психічних властивостей спортсменок. Показник особистісної тривожності у ЕГ2 становить 46 %, ситуативна тривожність – 41,5 %, показник ситуативної тривожності у ЕГ1 становить 44,5 %, особистісна тривожность складає 46,2 % (рис. 1).

Спостерігаються значні розбіжності між показником особистісної та ситуативної тривожності у спортсменок КГ особистісна тривожність складає 45,2 %, проти ситуативної 37 % (рис. 1).

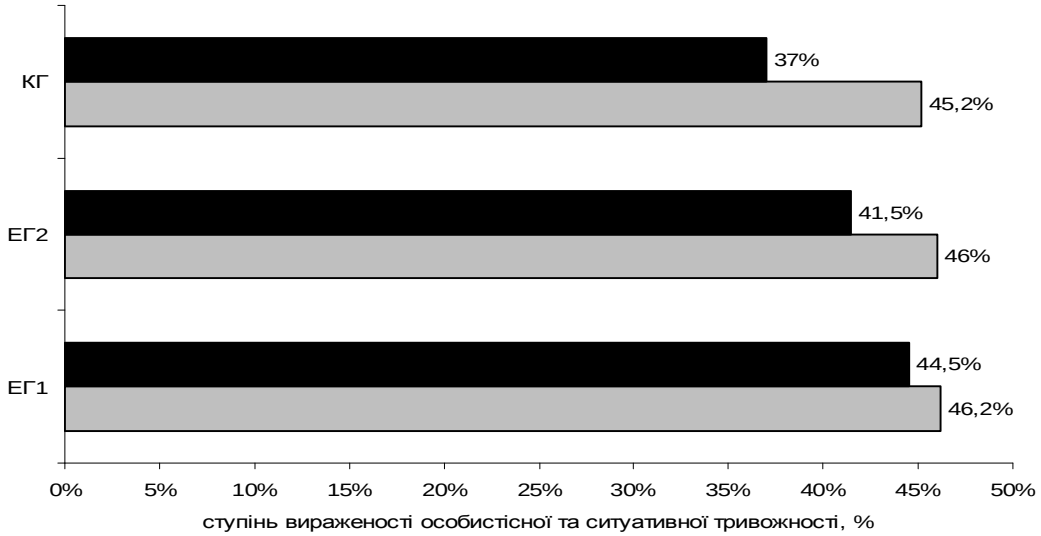

Рис. 1. Розподіл спортсменок
за ступенем вираженості особистісної та ситуативної тривожності

Примітка: ■ особистісна тривожність ■ ситуативна тривожність

Підводячи підсумок слід зазначити, що у спортсменок високої кваліфікації ЕГ1 44,5 % спостерігається висока ситуативна тривожність, що може викликати порушення уваги, іноді порушення координації, показники яких впливають на координованість рухів у грі, поряд із цим ці гравці показують найвищі результати. Проте, у них помірні показники особистісної тривожності, про що свідчить їхня тривожність перед даною ситуацією (перед грою). Помірно низькі показники ситуативної тривожності спостерігаються у спортсменок КГ.

Підсумовуючи сказане, можна стверджувати, що тривожність як риса характеру особистості характеризує схильність відчувати небезпеку, страх у більшості ситуацій [1, 2]. Тривожність сама по собі не є негативною рисою.

Певний рівень тривожності звичайна і обов’язкова властивість активної особистості. В окремих дослідженнях показано, що низький рівень тривожності спортсменок є найбільш сприятливим фоном для демонстрації високих і стабільних спортивно-технічних результатів. На думку Р.М. Найдиффера [3], характер і темперамент спортсмена накладають значний відбиток на прояв його тривожності. За відомостями, найвищий показник особистісної тривожності, який відповідає показникам >45 балам, спостерігається у спортсменок високої кваліфікації ЕГ1 та свідчить про стійку схильність сприймати велике коло ситуацій як загрозу, а також реагування на різні ситуації станом тривоги.

У процесі змагальної діяльності застосовували певні психологічні процедури, спрямовані на зниження рівня тривожності тенісисток. Це використання елементів ідеомоторного та аутогенного тренування; формування позитивного, оптимістичного настрою перед виконанням вправи, упевненості у своїх силах; вправи на розслаблення м'язів-антагоністів, оволодіння елементами психічного самоконтролю. Вони дозволяють зменшити рефлекторно-м'язове напруження і скованість уваги у стресових ситуаціях.

На підставі отриманих даних досліджень можна стверджувати, що рівень особистісної тривожності не пропорційний рівню ситуативної тривожності. Звідси випливає, що показники результатів ЕГ2 за ступенем вираженості становлять високу самооцінку особистіної тривожності 46±0,16 та помірні показники ситуативної тривожності 41±0,27. Для незначної кількості спортсменів з високим рівнем ситуативної тривожності у спортсменок високої кваліфікації (ЕГ1 51±0,16), добирали методичні прийоми розвитку швидкісно-силових та координаційних якостей, які запобігають розвитку відчуття страху чи поступово долають його.

Змістова сторона психологічного налаштування визначалася особистісними характеристиками кожного спортсмена. Для одних спортсменок робили установку не на кінцевий результат, а на процес виконання завдання, інших налаштовували на перемогу.

З цією метою практикували такі види психологічного налаштування: «Повторюйте частіше, що ви повинні це зробити і ви швидше щиро повірити в це», «повторюйте частіше, що ви повинні перемогти і ви швидше щиро повірите в це», «думати як переможець – значить тримати під контролем свої думки і відчуття». Для подолання надмірної тривожності тенісистів вчили розслаблятися з подальшою швидкою концентрацією уваги в необхідний момент на важливому об'єкті.

Для порівняльної характеристики тривожності, як психофізіологічного стану функціональної системи, що включає психічні, фізіологічні та поведінкові рівні, порівнювався стан відповідного рейтингу даних груп протягом змагань, а також порівняння рейтингу до початку змагань та після змагань. Дані зміни аналізувались їз вираженістю проявів психоемоційного стану.

Висновки

1. Встановлено, що функціональний стан у кандидатів у майстри спорту характеризується високими рівнями особистісної тривожності (46±0,16) на фоні середніх значень ситуативної тривожності (41±0,27), що вказує на підвищений рівень емоційної напруженості та підвищеної чутливості у спортсменок.
2. Виявлено що рівень особистісної тривожності не пропорційний рівню ситуативної тривожності, спостерігаються значні розбіжності між показником особистісної та ситуативної тривожності у спортсменок КГ особистісна тривожність складає 45,2 %, проти ситуативної 37 %.

Список літератури

1. Особливості статевого диморфізму психофізіологічних функцій у дзюдоїстів високої кваліфікації / Г. В. Коробейников, Л. Д. Коняєва, Г. В. Россоха, К. В. Медвідчук // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2006. – вип. 10, т. 2. – С. 190 – 196.
2. Динаміка функції уваги та її зв'язок з індивідуально-типологічними властивостями нервових процесів у людей зрілого та похилого віку / Макаренко М. В., Лизогуб В. С., Кравченко О. К. [та ін.] // Фізіологічний журнал. – 2000. – № 1, Т. 46. – С. 75 – 81.
3. *Найдиффер Р. М.* Психология соревнующегося спортсмена : пер. с англ. / Р. М. Найдиффер ; предисл. А. В. Подионова. – М. : Фізкультура и спорт, 1979. – 224 с.
4. *Родионов А. В.* Психологические основы тактической деятельности в спорте / А. В. Родионов // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 2. – С. 7 – 9.
5. *Горго Ю. П.* Психофізіологія (прикладні аспекти) : навч. посіб. / Ю. П. Горго. – К. : МАУП, 1999. – 197 с.

ПСИХОЕМОЦИОНАЛЬНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОК ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Вера УЛИЗЬКО

Львовский государственный университет физической культуры

Аннотация. Статья посвящена анализу и разделением по уровням проявления личной и ситуативной тревоги, а также изучению психофизиологического функционального состояния в условиях высокого психоэмоционального напряжения. Кроме того, изучались особенности психологического настраивания, которые определялись личными характеристиками каждого спортсмена.

Ключевые слова: ситуативная тревога, личная тревога, психоэмоциональное состояние, внимание, состояние тревоги, психологический самоконтроль.

PSYCHO EMOTIONAL CONSTITUENT OF FUNCTIONAL CONDITION OF HIGHLY QUALIFIED TABLE TENNIS SPORTSMEN

Vira ULIZKO

L'viv State University of Physical Culture

Abstract. The article is devoted to analyses and sportsmen division according to the level of personal and situational anxiety demonstrations. Psychophysiological functional state in the conditions of high psycho emotional tension is studied. Besides the peculiarities of psychological tuning identified according to the individual characteristic of each person are considered.

Key words: situational anxiety, individual anxiety, psycho emotional constituent, attention, anxiety state, psychological self-control.