

## ПСИХІЧНІ СТАНИ ТРЕНЕРА ТА ФАКТОРИ, ЯКІ ЇХ ОБУМОВЛЮЮТЬ

Ірина ХОДАСЕВИЧ

*Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту*

**Анотація.** В даній статті розкриті питання, які пов'язані з описом емоційної картини переживань тренера в передзмагальний період (за півгодини-годину до виходу спортсмена на бігову доріжку) та фактори, які їх обумовлюють. В процесі огляду наукової літератури досліджувались як психічні стани (активність, емоційне збудження, напруження, настрої, самопочуття, тривожність, впевненість), так і їх співвідношення.

**Ключові слова:** психічний стан, змагальна діяльність, тренер, спортсмен, передзмагальний період.

Психічний стан, як психічний феномен, має ряд особливостей, або специфічних рис. Як відмічають деякі дослідники, специфіка стану пов'язана з відображенням не об'єктивної, а суб'єктивної дійсності, відображенням "... буття самого суб'єкту психіки, а також з відображенням його відносин до явищ дійсності" [2, 5]. Необхідно вказати, що в станах відображаються відносини не тільки до багаточисленних елементів дійсності, але й до власної особистості [1, 3, 4].

На даний момент серед дослідників немає єдності з питання про співвідношення таких понять, як стан і відношення. Кажучи про співвідношення понять "психічний стан" і "відношення" необхідно підкреслити точку зору деяких дослідників, які обґрунтовано доводять, що "системоутворюючою характеристикою компонентного складу будь-якого психічного стану є «відношення» людини ..." [1], яке, в свою чергу, є детермінантою настрою [2]. Інші дослідники вважають, що відношення – це фактор формування психічного стану.

Так Л.В. Куліков вважає, що "психічні стани багатогранні, вони виступають і як система організації психічних процесів, і як суб'єктивне відношення до відображеної дійсності" [5]. Таким чином, відношення людини – це центральна, системоутворююча характеристика складу психічного стану [2], яке будується на основі відображення об'єктивної реальності, суб'єктивної оцінки цієї об'єктивної реальності і антиципації вірогідної загрози, яка організовує процес адаптації індивіда до постійно змінних умов.

Другою особливістю стану як психічного феномену є та обставина, що відображення суб'єктивної реальності здійснюється не у вигляді образів, а у вигляді переживань, які не мають локалізації ні в оточуючому світі, ні у самому організмі людини [1, 2, 7].

Тому актуальним є вивчення питань про особливості передзмагальних психічних станів тренерів для корекції тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації та підвищення спортивного результату.

**Метою** нашого дослідження було вивчення передзмагальних психічних станів тренерів та факторів, які їх зумовлюють.

**Методи та організація дослідження.**

У дослідженні прийняли участь тренери дитячо-юнацьких спортивних центрів і шкіл з легкої атлетики, чоловіки і жінки (70 респондентів), з мінімальним досвідом роботи 15 років. Крім них, у дослідженні прийняли участь спортсмени-легкоатлети високої кваліфікації. Дослідження проводилось на базі шести дитячо-юнацьких спортивних центрів і шкіл міст Дніпропетровськ, Запоріжжя, Нікополь, Суми, Кривий Ріг та ін.

Для визначення психоемоційних станів тренерів нами були використані такі методики:

- опитувальник САН;
- методика "самооцінка емоційних станів" А. Уелсман та Д. Рікс (скорочений варіант);



- шкала "тренер - спортсмен".

**Результати дослідження та їх обговорення.** В якості об'єктивних факторів досліджувались зовнішні умови, в яких проходили змагання, а також особливості поведінки керівників та тренерів-суперників. В якості суб'єктивних факторів досліджувались: емоційність, екстремальність та володіння собою тренерів (табл. 1).

Таблиця 1

### Передзмагальні психічні стани тренерів

Стани	X ± S	V (%)*	N (Фон)	Прояв
Активність	13,8 ± 1,77	24	10,69-13,31	Вище норми
Збудження	15,2 ± 3,51	53	11,07-12,94	Високе
Напруження	14,5 ± 2,18	44	10,78-13,22	Вище норми
Настрій	10,4 ± 0,91	41	11,05-12,95	Нижче норми
Самопочуття	11,1 ± 1,14	21	10,94-13,06	Середнє
Тривожність	15,4 ± 3,64	49	10,91-13,11	Висока
Впевненість	10,1 ± 2,76	38	10,79-13,22	Нижче норми

З таблиці видно, що майже всі обстежувані психічні стани перед змаганнями суттєво змінюються. Виключення склав стан самопочуття.

Найбільш суттєво змінились та досягли вищих значень стани тривожність та емоційне збудження.

Коли змагається спортсмен, то і цінність сформованих до моменту старту станів повинна досліджуватись. Однак тренер іноді переживає не менш за результати останнього, ніж сам спортсмен. І звичайно для нього спілкування з тренером не проходить непомітним.

У випадку повної впевненості у вдалому виступі спортсмена, можна очікувати, що у тренера не виникне станів тривожності і емоційного збудження, тому не виникне і стану напруження, яке має тенденцію впливати на стан активності.

Вже в процесі проведення попереднього дослідження вдалося виявити ті умови змагальної діяльності, які виступають в якості факторів.

Було встановлено, що перевага рівня психічної підготовленості спортсмена-суперника над своїм спортсменом є домінуючим фактором формування негативних психічних передстартових станів тренера. Перевага за фізичною підготовленістю спортсмена-суперника над своїм спортсменом майже у половини тренерів викликає зміну емоційного стану (слабкий вплив у 26 % тренерів і сильний – у 24 %).

До числа факторів, які мають найбільш сильний вплив на зміни психічних станів, також відносяться:

- поведінка спортсменів та тренерів супротивника;
- передбачена поведінка суддів;
- масштаб змагання;
- присутність та поведінка близьких людей.

Виявилось, що найбільший вплив на рівень емоційного збудження мають фактори високої особистої значимості змагань.

Дані показують, що перші три місця зайняли фактори, безпосередньо пов'язані з результатом змагальної діяльності спортсмена. До числа таких факторів можна віднести і фактор «неадекватної поведінки керівництва перед змаганнями» – керівники вимагають від тренера високих результатів його підлеглих.

Нами було визначено, що фактори «неадекватна поведінка керівництва», «присутність та небажана поведінка глядачів» і «зухвала поведінка тренера-суперника», майже для всіх тренерів є емоціогенними. Фактори «низького авторитету в команді», «масштаб змагань та незвичні умови змагань» мають вплив на тренерів та на рівень їх емоційного збудження.



Таблиця 2

## Фактори, які зумовлюють передзмагальні психічні стани тренерів

№ з/п	Умови (фактори) змагальної діяльності	X (у балах)	V (у %)
1	Висока особиста значимість змагань	74	21
2	Вірогідна необ'єктивність суддівства	68	22
3	Недостатня підготовленість спортсмена по відношенню до суперників	65	18
4	Неадекватна поведінка керівництва перед змаганням	61	37
5	Присутність та небажана поведінка глядачів	59	43
6	Зухвала поведінка тренера-суперника	59	39
7	Присутність близьких	55	52
8	Загострення психологічного клімату в команді	53	30
9	Низький авторитет у команді	51	27
10	Значний масштаб змагань	50	26
11	Незвичні умови змагання	46	24

У той же час, вказані вище фактори такі як «присутність близьких», «присутність та небажана поведінка глядачів», «зухвала поведінка тренера-суперника» та «неадекватна поведінка керівництва перед змаганням» далеко не для усіх спортсменів є емоціогенними.

Перші три фактори (висока особистісна значимість змагань, імовірної необ'єктивності суддівства та недостатньої підготовленості спортсменів по відношенню до суперника), а також фактор масштабу змагань мають між собою високу залежність.

Фактор зухвалої поведінки тренера-суперника взаємопов'язаний з не взаємопов'язаними між собою факторами присутність глядачів та близьких.

На рівні 95 % достовірності взаємопов'язаними між собою виявились і психологічні фактори загострення психологічного клімату в команді та низького авторитету в команді.

Фактор незвичних умов змагань взаємопов'язаний з двома факторами: вірогідність необ'єктивності суддівства, а також з фактором присутності та небажаної поведінки глядачів.

У цілому найбільш тісно взаємопов'язаними виявились фактори, які безпосередньо зумовлюють результат виступу спортсменів.

## Висновок

Оцінка тренерами емоціогенних умов змагальної діяльності адекватна та не має розбіжностей з об'єктивними даними. До числа умов, які мають найбільший вплив на їх передзмагальні психічні стани (збудження, напруження, тривожність, невпевненість) відносяться, тісно взаємопов'язані між собою фактори: масштаб змагань, особиста їх значимість, недостатня підготовка спортсмена, вірогідність необ'єктивного суддівства, тобто фактори, які обумовлені прогнозованим результатом виступу спортсмена. Стани самопочуття, активності та настрою тренерів обумовлені дією інших суб'єктивних факторів.

## Список літератури

1. *Аболин А. М.* О методическом подходе при изучении влияния эмоциональной возбудимости на деятельность спортсменов // материалы II Всесоюз. симп. «Психический стресс в спорте». – Пермь, 1975. – С. 30 – 31.
2. *Аболин Л. М.* Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека // Л. М. Аболин. – Казань: Изд-во Казанского ун.-та, 1987. – 262 с.
3. *Вяткин Б. А.* Личность и стресс / Б. А. Вяткин, В. С. Мерлин // материалы II Всесоюз. симп. «Психический стресс в спорте». – Пермь, 1975. – С. 5 – 12.
4. *Ганюшкин А. Д.* Соревновательный стресс и психическая готовность спортсмена // Материалы II Всесоюз. симп. «Психический стресс в спорте». – Пермь, 1975. – С. 13-16.



5. Куликов Л. В. Проблема описания психических состояний. – СПб. : Питер, 2000. – С. 11 – 44.
6. Пуни А. Ц. Состояние психической готовности и психологическая подготовка к соревнованиям в спорте // Вопросы психологии спорта : сб. науч. тр. / под ред. А. Ц. Пуни. – С. 3 – 16.
7. Худадов Н. А. Выступление на дискуссии // Материалы Всесоюз. симп. «Психологический стресс в спорте». – М., 1974. – С. 21 – 23.

## ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ТРЕНЕРА И ФАКТОРЫ, КОТОРЫЕ ИХ ОБУСЛАВЛИВАЮТ

Ирина ХОДАСЕВИЧ

*Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта*

**Аннотация.** В данной статье находятся ответы на вопросы, которые связаны с описанием эмоциональных картин переживаний тренера в предсоревновательный период (в полчаса-час до выхода спортсмена на беговую дорожку) и факторы, которые их обуславливают. Исследовались как мера выраженности выделенных в процессе обзора научной литературы психических состояний (активность, эмоциональное возбуждение, напряженность, уверенность, самочувствие, тревожность, уверенность), так и их соотношение.

**Ключевые слова:** психическое состояние, соревновательная деятельность, тренер, спортсмен, предсоревновательный период.

## COACH'S MENTAL CONDITIONS AND FACTORS STIPULATING THEM

Iryna KHODASEVYCH

*Dnipropetrovsk State Institute of Physical Culture and Sport*

**Abstract.** The article deals WITH the questions, related to the description of a coach's emotional state in a pre-contest period (in half an hour to an hour before the sportsman enters the track) and factors stipulating them. In the review of scientific literature both expressive depressive mental conditions (activity, emotional excitement, tension, mood, feeling, anxiety and confidence) and their correlation have been investigated.

**Key words:** mental condition, competitive activity, coach, sportsman, pre-contest period.