

3. Блевский Р.М. Состояние и перспективы развития проблемы прогнозирования адаптационных возможностей здорового человека // Проблемы оценки и прогнозирования функционального состояния и прикладной физиологии: Тезисы докладов Всесоюзного симпозиума. Фрунзе, 1988. - С.16-18.
4. Гаркуши Л.Х., Квакина Е.Б., Уколова М.А. Адаптационные реакции и реактивность организма - Ростов на Дону: Изд-во Ростовского университета, 1979. - 125 с.
5. Михайлюк Є.Л., Бражников О.М. Типи кровообігу у спортсменів // Фізіол. журн., 1989. - Т.44, №3. - С.272-273.

USE OF HEMODYNAMIC PARAMETERS FOR ESTIMATION OF DIFFERENTIATED PHYSICAL TRAINING OF YOUNG ROWERS

KORYTKO Z.I., KUZ'MA N.

Lviv State Institute of Physical Culture

The use of hemodynamic parameters, that displays a functional condition of cardiovascular system, its reserves and work capacity of the whole organism, can help us to dose out physical loadings adequately, to estimate different systems of sportsmen training programs, to study adaptable organism opportunities and training, including the problems, and also to become guide criteria for sport selection.

ТИПИ ПЕРЕЖИВАННЯ ПСИХОТРАВМУЮЧИХ СИТУАЦІЙ ЯХТСМЕНАМИ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

УЛЯНА КОРНІЙКО

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Сьогодні, в силу екстремальності діяльності у спорті вищих досягнень, все більше увагу вчених привертає її дослідження з позиції аналізу особливостей переживання психотравмуючих ситуацій (ПТРС). Тому метою нашого дослідження є дослідити особливості впливу ПТРС на особистість яхтсменів; виявити якості, які детермінують адекватне її переживання та визначити характерні типи такого переживання.

У дослідженні нами було використано такі методи:

1. Теоретичний аналіз та узагальнення даних спеціальної літератури.

2. Педагогічний експеримент (з застосуванням таких психологічних тестів: шкали впливу травматичної події [5], тести Стреляу, Кеттелла (№=105), шкали Роттера, Спілбергера-Ханіна, Бідасі, тест психологічної підготованості спортсмена [1]). Було використано опитувальник для визначення особливостей травматичного досвіду, набутого спортсменом, складений нами за результатами нашого досліджень [3, 4, 5]; яхтсменам пропонувалось відповісти на таке запитання: "Відомо, що не всі події, передумови для виникнення яких склалися, завжди все-ж таки відбуваються. Оцініть, виходячи з власного спортивного досвіду, у скількох відсотках випадків можлива негативна подія (невдача) завжди відбувається").

3. Методи математичної статистики (кореляційний і кластерний аналіз).

У дослідженні взяли участь висококваліфіковані яхтсмени – члени збірних команд України та Росії (51 спортсмен): 11 МСМК, 29 МС та 11 КМС.

Результати дослідження та їх обговорення вважаємо за доцільне подати у таких розділах: аналіз сили впливу ПТРС та характер змін особистості яхтсменів під її впливом; фактори, що обумовлюють більш адекватне переживання ПТРС; характеристика типів переживання та особливості яхтсменів того чи іншого типу.

Таким чином, визначення сили впливу ПТРС, які були у досвіді яхтсменів високої кваліфікації, й зіставлення результатів власного дослідження з даними, наведеними у спеціальній літературі [5], дозволяє констатувати, що рівень травмогенності подій, які вони переживають, є порівнянним із рівнем подій, з якими зустрічаються за характером своєї професійної діяльності представники інших професій, пов'язаних з високою ймовірністю виникнення ПТРС.

Аналіз характеру впливу ПТРС на особистість яхтсменів дозволив виявити залежність між показниками сили впливу ПТРС та емоційною стійкістю ($r=-0,25$; $\rho \leq 0,1$), самооцінкою ($r=-0,31$; $\rho \leq 0,05$), рівнем особистісної тривожності ($r=0,47$; $\rho \leq 0,01$), мотивації досягнення успіху ($r=-0,41$; $\rho \leq 0,01$), інтернальності у сфері досягнень ($r=-0,39$; $\rho \leq 0,05$) й у сфері невдач ($r=-0,37$; $\rho \leq 0,05$). ПТРС, очевидно, призводить до руйнування прийнятого особистістю психічного світу і уявлення про себе. Крім того, нами було виявлено обернено пропорційний зв'язок між показниками психологічної підготованості спортсмена та показниками сили впливу ПТРС.

Аналіз факторів, які обумовлюють зменшення негативного впливу ПТРС, дозволив виявити обернено пропорційну залежність між силою процесів збудження ($r=-0,33$; $\rho \leq 0,05$), гальмування ($r=-0,34$; $\rho \leq 0,05$), віком ($r=-0,40$; $\rho \leq 0,01$) і показниками, які відображають силу впливу ПТРС. При цьому групи МСМК та решти спортсменів вірогідно ($\rho \leq 0,05$) різняться за цими показниками: сила нервових процесів у МСМК вища, вік - також, показники сили впливу ПТРС - навпаки, нижчі. Ще одну залежність було встановлено при дослідженні суб'єктивної ролі, яку відіграє випадок у спортивному досягненні. До аналізу ролі випадковостей ми підійшли з позиції суб'єктивної логічності середовища, в якому відбувається діяльність (вплив як власних зусиль, так і зовнішніх факторів може реалізовуватися з різною мірою послідовності). Було виявлено, що суб'єктивна послідовність середовища (% реалізації можливих негативних подій) є фактором, який обернено пропорційно пов'язаний із показниками сили впливу ПТРС ($r=-0,29$; $\rho \leq 0,1$). Даний показник також є вірогідно вищим у групі елітних спортсменів (МСМК), ніж у решти (МС та КМС) ($\rho \leq 0,05$). Рівень інтелекту (фактор В тесту Кетела) пов'язаний із показниками сили впливу ПТРС прямо пропорційно ($r=0,47$; $\rho \leq 0,01$).

Наявність значних розбіжностей характеру переживання ПТРС у яхтсменів різної кваліфікації обумовила необхідність проведення додаткового аналізу для формування більш однорідних груп для вивчення специфіки переживання ними ПТРС. Для цього в якості групуючих змінних було обрано показники, що, за результатами кореляційного аналізу, обумовлюють характер переживання ПТРС (вік, силу нервових процесів, суб'єктивну послідовність середовища й рівень інтелекту), власне оцінку сили впливу ПТРС і, як показник адаптованості до діяльності в екстремальних умовах - рівень спортивної майстерності (звання). В результаті проведеного розподілу загальної вибірки на три кластери утворились

групи (Рис. 1.), що мають певні особливості переживання ПТРС: кластер №1, об'єднує спортсменів, які найбільш адекватно переживають ПТРС; кластер №3 – спортсменів, які переживають ПТРС найбільш гостро, болісно. Кластер №2 – проміжний і включає найбільшу кількість яхтсменів (близько 50% вибірки), що мають показники, ступінь вираження яких є середнім від значень крайніх кластерів. Єдиний показник, вірогідності ($p \leq 0,01$) нижчий за показники інших двох кластерів – спортивний розряд.

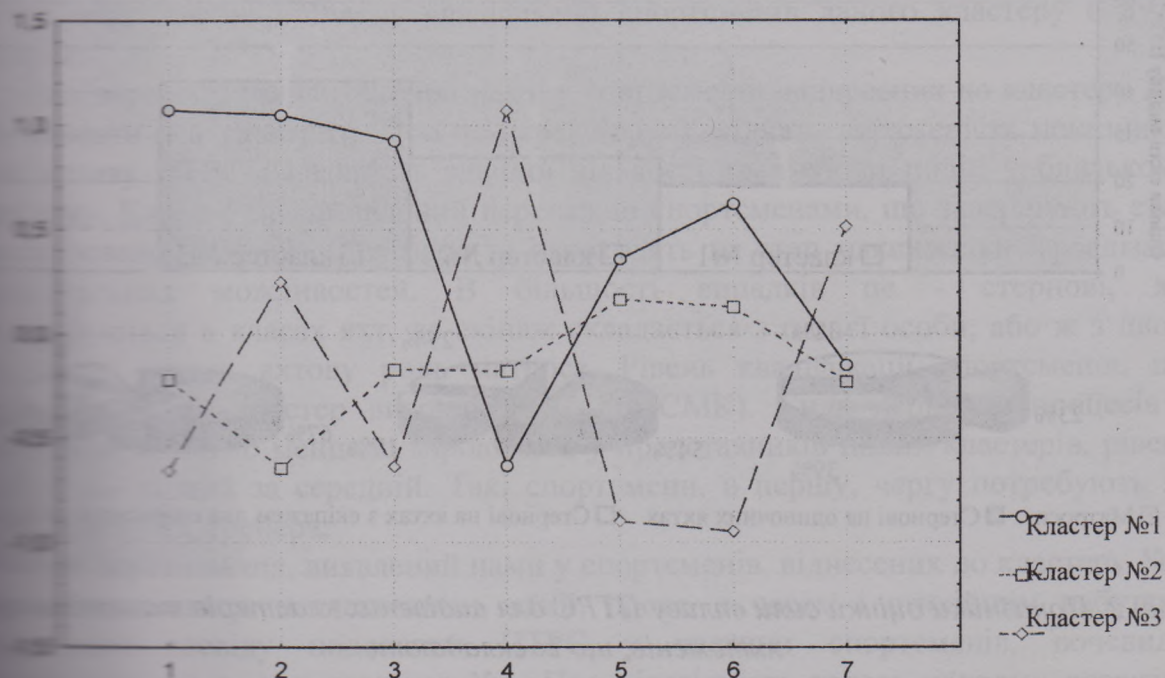


Рис. 1. Стандартизовані середні значення групуючих змінних для кожного кластеру (Кодові позначення:

1 – вік; 2 – звання; 3 – суб'єктивна послідовність середовища; 4 – оцінка сили травми; 5 – сила процесів збудження; 6 – сила процесів адаптації; 7 – інтелект.

Важливість переживання ПТРС яхтсменами, що входять у різні кластери, виявляється у значній різниці між ними за віддаленістю ПТРС у часі. Яхтсмени кластеру №1 вже досить давно пройшли етап адаптації до екстремальних умов тренувальної та змагальної діяльності – найбільш травматичні події мали місце понад 10 років тому. Специфіка спорту вищих досягнень обумовлює регулярне переживання ПТРС, то, вочевидь вони переживаються адекватно. Інтенсивне переживання ПТРС відображено у віддаленості їх у часі, характерній для яхтсменів кластеру №2: події відбулися нещодавно (42%), або ж, щонайбільше, протягом останніх двох років (50%).

Важливу роль відіграє у кластерах яхтсменів, що спеціалізуються у різних класах катів, наявність візитів, що у кластері №1 більшість (77%) складають спортсмени, що виступають на яхтах, де екіпаж складається з двох або більше осіб (Рис. 2). У кластері №3 більшість (67%) складають спортсмени, що виступають на яхтах, де відбувається також збільшення відсотку матросів і, відповідно,

зменшення долі стернових, які спеціалізуються у класах яхт, де екіпаж складається з двоє або більше. Отже, спеціалізацію спортсмена у класі яхт, екіпаж складається з однієї особи, або у якості матроса, необхідно розглядати як фактор ризику.

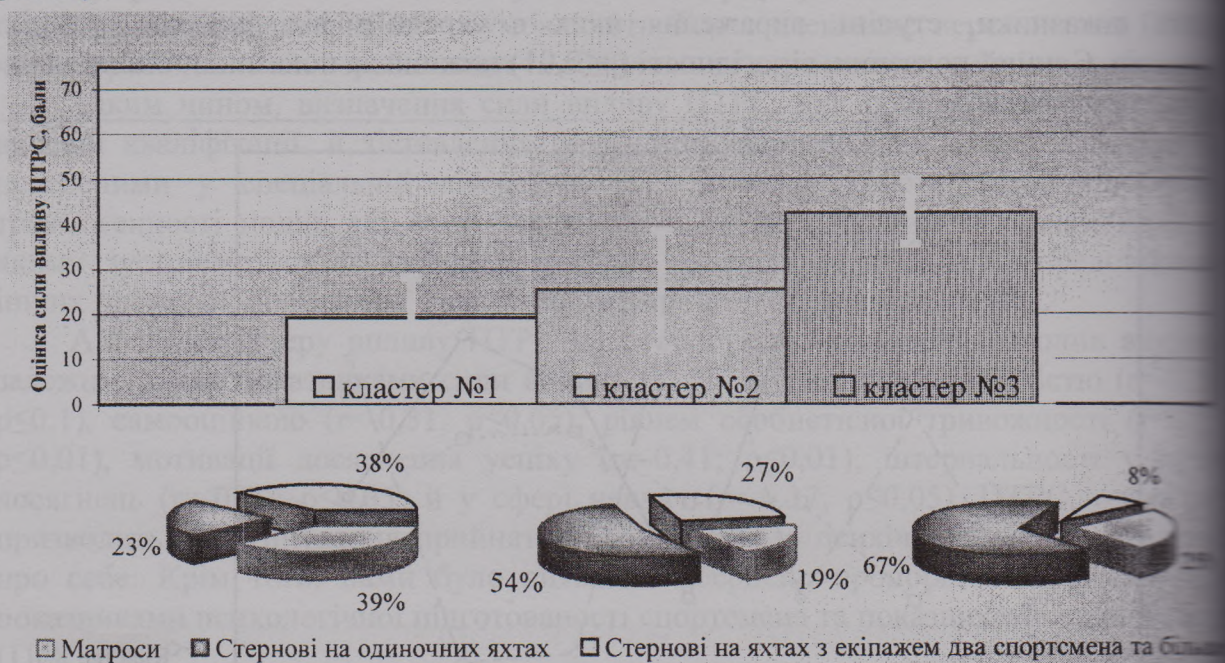


Рис. 2. Показники оцінки сили впливу ПТРС для виділених кластерів та особливостей яхтсменів, що їх складають

Має місце майже повна протилежність кластерів №№ 1 і 3 за значеннями групуючих змінних (за винятком рівня спортивної майстерності: до кластеру №2 спортсмени якого переживають ПТРС найбільш гостро, належать спортсмени найвищої кваліфікації). Їх вік при цьому в середньому значно менший, ніж у спортсменів, віднесених до кластеру №1. Це вказує на недостатність існуючої системи психологічного супроводу спортивної діяльності, оскільки шляхом “природного” відбору на четвертому та п’ятому етапах багаторічної підготовки до спорту вищих досягнень залишилися спортсмени, які відповідали, перш за все критеріям надійності змагальної діяльності (діяльності в екстремальних умовах) – мали сильну нервову систему [2]. Спортсмени ж, які так само в змоззі демонструвати результати найвищого рівня за рахунок інших якостей – високого інтелекту, є представленими тільки у віковій групі, що відповідає початку етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Наявність неповної гармонізації психічної індивідуальності спортсмена з вимогами діяльності обумовлює не стільки рівень досягнень, скільки їх “ціну”. Тобто, значний психотравмуючий вплив, якого зазнають талановиті спортсмени, віднесені до кластеру №3 і відсутність відповідного психологічного супроводу зумовлюють передчасне завершення ними спортивної кар’єри.

Таким чином, результати наших досліджень дозволяють охарактеризувати тип переживання ПТРС яхтсменами кластеру №1, як адекватний, що сформувався на основі особливостей НС (сили нервових процесів, їх врівноваженості) та досвід

який обумовив стихійне формування рівня суб'єктивної послідовності середовища, адекватного екстремальним умовам діяльності. Про адекватність переживання ПТРС свідчить відсутність травматичних переживань у найближчому минулому та високі показники сили впливу ПТРС, що мали місце у їх досвіді. Даний кластер представлений яхтсменами, що знаходяться на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей або збереження досягнень. В переважній кількості випадків це спортсмени, які спеціалізуються у класах яхт, де екіпаж складається з двох або більше осіб. Рівень кваліфікації спортсменів даного кластеру є дуже високим.

Тип переживання, виявлений нами у спортсменів, віднесених до кластеру №3 може вважатися неадекватним. Про це переконливо свідчать вираженість показників сили впливу ПТРС і наявність значної кількості травмуючих подій у близькому минулому. Кластер представлений переважно спортсменами, що завершують етап спеціалізованої базової підготовки та переходять на етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей. В більшості випадків це - стернові, які спеціалізуються в класах яхт, де екіпаж складається з однієї особи, або ж з двох, коли вони мають яхтову роль матроса. Рівень кваліфікації спортсменів, що входять до даного кластеру високий (МС і МСМК). Сила нервових процесів є помітною відносно меншою мірою, ніж у представників інших кластерів, рівень розвитку - вищий за середній. Такі спортсмени, в першу чергу потребують наочного консультанта, тренера.

Тип переживання, виявлений нами у спортсменів, віднесених до кластеру №2, може вважатися також неадекватним, який, проте, з часом і стихійним набуттям певного досвіду подолання ПТРС у частини спортсменів, вочевидь, трансформується у тип кластеру №1. Про вірогідність такого напрямку розвитку свідчать близькість показників НС та інтелекту, характерних спортсменам даного кластеру до виявлених у спортсменів кластеру №1. Отже, маючи за основу виявлений тип переживання, необхідно таким чином організувати психологічний тренінг для представників даного кластеру, щоб сформувати передумови для повноцінної реалізації їх індивідуальних можливостей і виключити (знизити) ризик можливості стихійного набуття неадекватного досвіду.

Висновки. Як було встановлено нами, яхтсмени зазнають значного травматичного впливу, який має деструктивний характер, спричиняючи зміни індивідуальних якостей, що обумовлюють досягнення успіху у спорті. Водночас, наявність цих якостей особистості, що зумовлюють більш адекватне переживання ПТРС. Знання рівня вираження визначених якостей, а також врахування індивідуальності спеціалізації яхтсмена дозволяє з високим рівнем вірогідності прогнозувати характер переживання ПТРС, відносячи його до певного типу, що дає можливість відповідно до цього індивідуально визначити напрям та зміст психологічного супроводу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Яковольский Л.Т. Оценка психологической подготовленности спортсменов. Методические разработки /, - М., 1981.- 24 с.
2. Губин Г.Б. Психологические факторы самореализации профессионалов. Дисс... д. психол. н. - М., 1997. - 320 с.

3. Загайнов Р.М. К поиску практических путей преодоления кризисных ситуаций. *Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии* / Под ред. Леонтьева Д.А., Щур В.Г. – М.: Смысл, 1997. – С. 274 – 283.
4. Кириленко Т.С. Проблемність переживань психотравматичних ситуацій. *Київський університет ім. Т.Шевченка. Вісник. Соціологія. Психологія. Педагогіка. Випуск 5. 1998 р.* – С. 46 – 48.
5. Тарабрина Н.Б. *Практикум по психологии посттравматического стресса*. – СПб: Питер, 2001. – 272 с.

THE TYPES OF EXPERIENSCE OF PSYCHOTRAUMATIC SITUATIONS BY YACHTSMEN OF HIGH QUALIFICATION

ULIANA KORNIYKO

National University of Physical Education and Sport of Ukraine

The article is devoted to researches results concerning the psychotraumatical situations influence, which take place in the elite sports (on the sailing sports material). The overcoming of such situations can be referred to the different types. The types characteristics and analysis of the treats of sportsmen, having certain types has done.

ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ЗАСОБІВ ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ

ІРИНА КОРОЧИНА

Національний Університет фізичного виховання і спорту України

Актуальність. Аналізуючи сучасний стан в спорті вищих досягнень, необхідно зазначити використання сучасних технологій педагогічної та медико-біологічної спрямованості, які створюють високу конкуренцію на міжнародній арені, рекордні спортивні результати і ріст майстерності спортсменів, а також підвищення фізичних навантажень (В.М. Платонов, 1997, 1999). У зв'язку з цим особливо актуальна в спорті вищих досягнень проблема підвищення фізичної працездатності та прискорення протікання відновлювальних процесів.

Основний шлях забезпечення повноцінного відновлення працездатності в тренувальній та змагальній діяльності – це оптимізація планування різних структурних одиниць тренувального процесу, раціональне харчування спортсменів та спрямоване планування різних засобів відновлення (В.М. Платонов, 1997).

Одним із засобів відновлення працездатності та прискорення протікання відновлювальних процесів є фармакологічний супровід тренувальної та змагальної діяльності. В сучасному спорті своєчасне застосування фармакологічних засобів при тренувальних та змагальних навантаженнях дозволяє підвищити психічну стійкість, здатність до швидкого відновлення ресурсів спортсмена, що призводить до підвищення фізичної працездатності (О.С. Кулінінков, 2000).

Тому метою роботи було індивідуалізувати відновлювальні засоби підвищення працездатності спортсменів за допомогою індивідуального добору фармакологічних засобів.