

КОРЕКЦІЯ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ РОЗЛАДІВ У ЮНИХ БОРЦІВ В ПРОЦЕСІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Валерій РОМАНЕНКО, А. ПЕРЕХРЕСТ, В МОСЕНЗ

Горлівський державний педагогічний інститут іноземних мов

На протязі останніх десяти років у підлітків різко підвищилась кількість психосоматичних розладів й негативних станів: неврозів, підвищення тривожності, емоційності й походження різного роду депресій. Не є виключенням і юні спортсмени [4, 5]. Можливо, організація ефективної спортивної підготовки повинна передбачувати не тільки досягнення певних спортивних результатів, але й корекцію негативних психічних станів у підлітків.

У зв'язку з цим мета досліджень полягала у вивченні впливу пролонгированої швидкісно-силової підготовки на психічний статус юних дзюдоїстів з урахуванням їх особливостей й нейродинамічних характеристик. Для досягнення мети вирішували ряд завдань:

1. Оцінювання рівня особистої (ОТ) й ситуативної стурбованості (СТ) у юних дзюдоїстів.
2. Вивчення особливостей нейродинамики, особисто-психологічних характеристик й акцентуацій характеру.
3. Виявлення залежності між рівнями стурбованості, з однієї сторони, і типологічними особливостями ВНД й акцентуацій характеру у підлітків, з іншої.
4. Вивчення закономірності трансформації підвищених рівней ситуативної стурбованості у дзюдоїстів під впливом етапної швидкісно-силової підготовки.

З метою досягнення поставлених завдань обстежували дзюдоїстів різної кваліфікації ($n = 44$) у віці 14-16 років. За допомогою методик Спілберга, Стреляу, Леонгарда оцінювали рівні особистої (ОТ) і ситуативної тривожності (СТ), особливості процесів нейродинаміки і акцентуацій характеру. Самопочуття, настрій і настрої вимірювали по методиці „САН” (1, 6, 9, 12).

В результаті досліджень встановлено наступне: для 30% підлітків – дзюдоїстів характерно високий рівень ситуативної тривожності (СТ), пов'язаний ($r = 0,69$) з її особистою формою.

Психофізіологічним базисом ($r = 0,65$) останньої є низька рухомість процесів, сила, за збудженням та гальмуванням (6,9,10,12). Підвищені рівні ОТ і СТ, характерні для підлітків – меланхоліків, тривожні флегматики і холерики. Для сангвініків характерні найменш виражені ознаки особистої і ситуативної тривожності. Аналіз результатів досліджень по вектору „екстра-інтроверсія” шкалі „нейротизм – емоціональна стабільність” виявив деяку ($-0,4 < r < 0,5$) обернену залежність рівнів ОТ и СТ від ступеня значимості екстра-інтровертированості особистості підлітків та ($0,55 < r < 0,73$) – від рівнів нейротизма. Для дзюдоїстів-інтровертів з високими показниками по шкалі нейротизму характерні високі значення ОТ і СТ. З найбільш тривожних типів характеру за показниками особистої

тривожності відносяться підлітки емотивного, тривожно-боязливого та педантичного типів.

Юні дзюдоїсти з гіпертимними рисами особистості характеризуються низьким рівнем ОТ і СТ.

Протилежні тенденції властиві підліткам з неурівноваженим типом характеру з параноїдальною акцентуацією: у 75% юних дзюдоїстів цього типу визначен високий рівень СТ. Серед дзюдоїстів педантичного типу з ригідною акцентуацією з тривожно-боязливим типом характеру з невротичною реакцією високий рівень ситуативної тривожності характерний для 70%, а з емотивним типом – для 50% підлітків.

Виражена залежність ситуативної тривожності від її генетичного базису, нейродинамічних та індивідуально-типологічних особливостей підлітків достатньо чітко проявилась після етапу швидко-силової підготовки. Тренування на цьому етапі проводили чотири рази на тиждень по 1,5 години. Їх моторна наповненість складала у середньому 28%, пульсова цінність дискретних (10-15 с) тренувальних навантажень максимальної потужності загальної (30%) та спеціальної модальності (70%) варіювала на межі 145-155 уд/хв. Подібні ергофізіологічні режими приводять до активації коркових відділів рухових та інших аналізаторів (3,7, 11), підвищенню чутливості сенсорних систем, активації ендогенних опіатів, а як наслідок – виникненню позитивних емоцій (8,9). Ця закономірність знайшла чітке вираження в суб'єктивній оцінці дзюдоїстами свого психоемоційного статусу. В середньому, без врахування типологічних та особистих характеристик спортсменів, їх самопочуття, активність та настрої після тренувальних занять підвищувались відповідно на 15-17-23%. Емоції виступають як біологічний регулятор реакцій поведінки людини, а позитивні емоції, як визвані корисними діями, збуджують суб'єкта діяльності до їх досягнення та збереження (8). Очевидно, трьохмісячна спеціалізована підготовка з вказаними ергофізіологічними режимами сприяла закріпленню позитивних емоцій, і як наслідок, - зниженню рівнів СТ у всіх підлітків. Кількість юних дзюдоїстів з високим рівнем ситуативної тривожності знизилось з 30 до 12%, тобто в 2,5 рази. Причому найбільший ефект відмічено у відношенні підлітків з емотивним, тривожно-боязливим та афективно-екзальтованим типами характеру. У дзюдоїстів з даною типологією дуже високий початковий рівень ситуативної тривожності знизився до середніх значень.

Проведені дослідження дозволяють сформулювати деякі висновки:

1. Для 30% дзюдоїстів – підлітків характерний високий рівень ситуативної тривожності, детермінований її генетичною формою. Психофізіологічним базисом останньої є низька рухомість нервових процесів, їх сила збудження та гальмування.
2. Виявлена обернена залежність рівнів особистої (генетичної) та ситуативної тривожності по ступеню виявлення екстра-інтровертності особи підлітків, і – пряма – від невротизма.
3. До найбільш тривожних типів характеру за показниками генетичної (особистої) тривожності відносяться підлітки емотивного, тривожно-боязливого і педантичного типів. Юні дзюдоїсти з гіпертимними рисами особи характеризуються низькими рівнями особистої та ситуативної

тривожності. Протилежні тенденції властиві підліткам з неврівноваженим типом характеру з параноїдальною акцентуацією: у 75% юних дзюдоїстів цього типу визначений високий рівень ситуативної тривожності.

4. Пролонгована швидко-силова підготовка сприяє суттєвому (в 2,5 рази) зниженню рівня ситуативної тривожності. Найбільший ефект відмічений у відношенні підлітків з емотивним, тривожно-боязливим та ефективно-екзальтованим типом характеру.
5. Виявлені закономірності можуть бути використані для корекції підвищених рівнів ситуативної тривожності у підлітків незалежно від етології та патогенезу цих негативних станів.

Література

- Айзенк Г.Ю. *Перевірте свої здібності*. М. 1972. – 204 с.
- Білабанові Л.М. *Судова психологія*. Донецьк Стакер. – 1998. – 432 с.
- Зартанян І.В. *Фізіологія сенсорних систем* – СПб, „Лань”, 1999 – 216 с.
- Герасимов Ю.Н., Плахтненко В.А. *Факторна модель структури змагальної мобільності дзюдоїстів. Теорія і практика фізичної культури* – 1984 - № 7. – с.14-15.
- Герасимов Ю.Н., Лазо В.В., *Соревновательная надежность дзюдоистов: дискриминантный анализ группы диагностических признаков. // Теор. и практ. физич. культ.* – 1987. - № 1. – с.36-38.
- Дангард К. *Акцентуированные личности*. – Киев. Вища школа. – 1989. -375 с.
- Плахтненко В.А. *Двигательные способности человека*. – Донецк, УКЦентр, 1999 – 136 с.

CORRECTION OF PSYCHO-EMOTIONAL DISABILITY IN YOUNG STRUGGLERS IN THE PROCESS OF SPORT TRAINING.

Valeriy ROMANENKO

Gorlivskiy State Pedagogical University

The scientific to the perfection of out-activity in schoolchildren in discussed. The number of influencing negatively on schoolchildren mobile activity and methods of their overcoming are
