

ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПРИЙНЯТТЯ У СПОРТСМЕНІВ, ЩО СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У ВОДНИХ ВИДАХ СПОРТУ

Надія ВИСОЧІНА

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна, e-mail: naspa2@yandex.ru*

Анотація. Проаналізовано провідні форми сприйняття інформації (візуальна, аудіальна, кінестетична) у спортсменів, що спеціалізуються у водних видах спорту, і виявлено їх взаємозв'язок з провідними психологічними характеристиками.

Мета дослідження – визначити провідну сенсорну систему в спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються у плаванні та стрибках у воду, як детермінанту процесу сприйняття.

У дослідженні брали участь 14 членів збірної команди України з плавання та 14 – зі стрибків у воду.

Виявлено, що провідною сенсорною системою в спортсменів, що спеціалізуються у водних видах спорту, є кінестетична.

Ключові слова: сприйняття, сенсорні системи, спортсмени високої кваліфікації, водні види спорту

Постановка проблеми. Наявний сьогодні високий рівень спортивних досягнень і конкуренції в плаванні висуває низку вимог не лише до фізичних, а й до психічних можливостей спортсменів. Однією з таких вимог є ефективне функціонування сенсорних систем (візуальної, аудіальної, кінестетичної), що особливо важливо для плавців високої кваліфікації і спортсменів, що спеціалізуються у стрибках у воду.

З погляду спортивної психології, змагальна діяльність плавців і стрибунів у воду обумовлює вироблення в спортсменів високої кваліфікації специфічної форми сприйняття – «відчуття води». Більшість вчених досліджували його на прикладі плавання [2, 4]. Відчуття води забезпечує оптимальну взаємодію спортсмена з водним середовищем і характеризується загостреним відчуттям опори на воду, пов'язаним з тонким сприйняттям опору води при русі тіла, що дає плавцеві можливість точно регулювати силу і швидкість рухів при гребку, відчуття впевненості, легкості, свободи і хорошого ковзання.

Як вказують деякі автори, «відчуття води» становить собою складне і тонке сприйняття опору води властиве плавцям, які називають його ще й як «почуття опори». В основі цього відчуття лежить одночасне функціонування двох аналізаторів: рухового (відчуття напрямку, амплітуди, зусиль при виконанні гребків) і тактильного (відчуття температури, тиску і дотику води) [1]. Спостереження свідчать, що чим вищий рівень кваліфікації плавця, тим краще у нього розвинене відчуття води, яке нерозривно пов'язане з кінестетичною формою сприйняття. Однак сприйняття плавця не обмежується лише кінестетичними відчуттями. У деяких спортсменів можуть переважати візуальна або аудіальна форми сприйняття.

Для більш ретельного вивчення цього питання слід звернути увагу на класифікацію репрезентативних систем, прийняту в нейролінгвістичному програмуванні [6, 7]. Сприйняття спортсменом інформації, що надходить ззовні, відбувається зовнішнім і внутрішнім способом. Зовнішнє сприйняття здійснюється через органи чуття (аналізатори), а внутрішнє – шляхом репрезентації (подання). Тому термін «репрезентативна система» характеризує ті канали, завдяки яким відбувається отримання, зберігання та кодування інформації в мозку. Сенсорні, або репрезентативні, системи дають змогу обробити картинку, звуки, відчуття, запахи і смаки. Якщо спортсмен переважно схильний подавати інформацію у вигляді зорових образів, то він володіє багатого, розвиненою візуальною системою репрезентації. Основна форма сприйняття інформації, що характеризується слуховими відчуттями, загостреною реакцією на звуки, рівень гучності, тембр голосу, свідчить про переважання аудіальної репрезентативної системи. Плавці, що реагують більшою мірою на температуру або щільність

води й навколишніх предметів, володіють тонко розвинутою кінестетичною репрезентативною системою. Таким чином спортсмен отримує інформацію про навколишній світ насамперед у тій репрезентативній системі, яка в нього більш розвинена.

Важливим аспектом оцінювання ступеня сприйняття спортсменом інформації є чутливість його сенсорної системи, яка характеризує особистісні психічні можливості. Для вимірювання абсолютної чутливості сенсорної системи потрібно визначити індивідуальний поріг реакції спортсмена. У нашому дослідженні цей показник був виявлений за допомогою тестів для визначення рівня стресу і тривожності. Слід звернути увагу, що чутливість і поріг – зворотні поняття: чим вищий поріг, тим нижча чутливість, і навпаки [3].

Сприйняття як психічний пізнавальний процес обумовлює найбільш раціональну організацію рухових актів і досконалість тактичного мислення спортсмена. Для спортсменів, що спеціалізуються у стрибках у воду, як і для плавців, дуже важливо мати чітке сприйняття простору і просторової орієнтації рухів, що забезпечується функціонуванням зорової, слухової, вестибулярної та кінестетичної рецепції. Основою сприйняття тимчасових інтервалів та управління часовими параметрами рухів є пропріоцептивні і слухові відчуття [5].

У момент виконання рухових дій спогади відтворюються у свідомості спортсмена у формі звуків, образів або відчуттів. Особливістю цього процесу є те, що індивідуальна форма сприйняття інформації, як правило, приймається спортсменом за еталон. Часто цей феномен може спричинити непорозуміння між тренером і спортсменом, особливо якщо вони мають різні провідні канали репрезентації.

Досвід численних спостережень дає підстави вважати, що спортсмен сприймає інформацію, використовуючи сенсорні системи вибірково на підсвідомому рівні, як правило, віддаючи перевагу одній з них. При цьому всі три первинні репрезентативні системи перебувають в стані постійної активності. Необхідно розуміти, що ці системи не є взаємовиключними. Якщо підходити до питання сприйняття усвідомлено, то може здатися складним одночасне використання всіх трьох систем, однак практика свідчить, що візуалізація змагальних умов, образні та чуттєві асоціації, а також сприйняття звуків можуть здійснюватися спортсменом синхронно, без особливих зусиль. Значущість оцінювання процесів сприйняття і переробки сенсорної інформації полягає в тому, що вони є визначальною ланкою в підвищенні ефективності змагальної діяльності. Однак на сьогодні в науковій літературі відсутні дані відносно особливостей функціонування репрезентативних систем у спортсменів високої кваліфікації, що спеціалізуються у водних видах спорту, що обумовлює важливість та актуальність нашого дослідження.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дослідження виконано згідно зі Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї молоді та спорту за темою 2.24 «Підвищення ефективності тренувальної та змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів дозволеними засобами відновлення та стимуляції працездатності» на базі лабораторії стимуляції працездатності й адаптаційних реакцій в спорті вищих досягнень Науково-дослідного інституту Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Мета дослідження – визначити провідну сенсорну систему в спортсменів високої кваліфікації, що спеціалізуються у плаванні та стрибках у воду, як детермінанту процесу сприйняття.

Методи та організація дослідження: аналіз наукової літератури, педагогічне спостереження: тест Г. Айзенка для визначення типу темпераменту, модифікований тест В. Іванченко «Інвентаризація симптомів стресу», тест О. Федосєєвої для визначення провідної репрезентативної системи, методи математичної статистики.

У дослідженні брали участь 14 членів збірної команди України з плавання (5 чоловіків і 9 жінок, середній вік спортсменів – $20,1 \pm 5,5$ року, чоловіки – $22,0 \pm 6,3$ року, жінки – $19,0 \pm 5,0$ років), з них ЗМС – 1, МСМК – 4, МСУ – 7, КМС – 2 та 14 членів збірної команди України зі стрибків у воду (5 чоловіків і 9 жінок, середній вік спортсменів – $22,5 \pm 5,5$ років, чоловіки – $22,2 \pm 3,4$ року, жінки – $22,7 \pm 5,2$ років), з них ЗМС – 5, МСМК – 4, МСУ – 5. Для зіставлення даних про функціонування сенсорних систем з показниками, що характеризу-

ють індивідуально-типологічні особливості спортсменів, у дослідженні використано тести Г. Айзенка і В. Іванченко.

Результати та обговорення. З урахуванням того, що в обстеженні брали участь представники плавання і стрибків у воду ми зіставили їх індивідуально-психологічні характеристики та особливості сприйняття для виявлення загальних закономірностей в психічній організації їх особистості, що допоможе оптимізувати їх психологічну підготовку і сприяти її індивідуалізації.

Отримані показники свідчать про те, що в групі плавців-чоловіків ($n=5$) переважає флегматичний тип темпераменту – сильний, інертний, врівноважений, який поєднується з низьким рівнем психологічного та фізіологічного стресу. У жінок ($n=9$) спостерігається переважання холеричного типу темпераменту – сильного, рухливого, неврівноваженого. При цьому рівень психологічного стресу в групі жінок становить 21,9 бала, що відповідає середньому рівневі стресу і межує з високим рівнем. За даними кореляційного аналізу, індивідуально-психологічна властивість темпераменту «нейротизм» має достовірний кореляційний взаємозв'язок із загальним рівнем стресу у всіх спортсменів ($r=0,69$; $p<0,05$). Отже, психофізіологічні показники, як генотипічні (темперамент), так і фенотипічні (рівень стресу), мають певну спільність в контексті прояву емоційної нестійкості психіки спортсменів (табл. 1).

Таблиця 1

Оцінка психічних особливостей плавців високої кваліфікації

Досліджувані параметри		Чоловіки		Жінки		Усі спортсмени	
		Плавання ($n=5$)	Стрибки у воду ($n=5$)	Плавання ($n=9$)	Стрибки у воду ($n=9$)	Плавання ($n=14$)	Стрибки у воду ($n=14$)
Характеристики темпераменту	Екстраверсія	11,4	14,6	12,4	12,6	12,1	13,3
	Нейротизм	11,4	10,4	14,3	16,8	13,3	14,5
Вид стресу	Психологічний	15,4	18,2	21,9	19,7	19,6	19,1
	Фізіологічний	14,8	16,6	17,8	17,6	16,7	17,2
Тип сенсорної системи	Візуальна	3,2	4,8	4,0	3,4	3,7	3,9
	Аудіальна	3,4	3,0	4,7	2,8	4,2	2,9
	Кінестетична	8,4	7,2	6,3	8,8	7,1	8,2

Аналіз показників спортсменів, що спеціалізуються у стрибках у воду, свідчить, що в групі чоловіків ($n=5$) переважає сангвінічний тип темпераменту – сильний, рухливий, врівноважений разом зі середнім рівнем психологічного та фізіологічного стресу. У групі жінок ($n=9$), як і у представниць плавання, відзначається переважання холеричного типу темпераменту – сильного, рухливого, неврівноваженого, але рівень нейротизму при цьому значно вищий (16,8 бала), що обумовлено специфікою виду спорту. Проте особливістю, пов'язаною з контактуванням із водним середовищем у спортсменів, є велика кількість меланхоліків, особливо серед жінок – 8 осіб.

На відміну від спортсменок, що спеціалізуються у плаванні, рівень психологічного стресу в групі спортсменок, що спеціалізуються в стрибках у воду, становить 19,7 бала, що відповідає середньому рівневі.

Згідно з даними кореляційного аналізу в групі спортсменів, що спеціалізуються у стрибках у воду, нейротизм має достовірний кореляційний взаємозв'язок із загальним рівнем стресу у всіх спортсменів ($r=0,44$; $p<0,05$). Цей показник кореляції відображує дещо менший ступінь взаємозв'язку емоційної нестійкості зі стресом, ніж у групі плавців, але загальна тенденція неврівноваженості і чутливості нервової системи спортсменів зберігається.

Визначення провідного типу сенсорної системи в плавців свідчить, що у більшості спортсменів не залежно від гендерної приналежності переважає кінестетичний тип сприйняття (7,1 бала), однак у чоловіків цей показник більший, ніж у жінок. У спортсменів, що спеціалізуються у стрибках у воду, даний показник має ще більші значення – загальний рівень кінестетики дорівнює 8,2 бала (відповідно жінки – 8,8 бала, чоловіки – 7,2 бала).

Результати кореляційного аналізу свідчать про те, що рівень прояву кінестетики в плавців має зворотний взаємозв'язок з рівнем нейротизму ($r = -0,53$; $p < 0,05$) і загальним показником стресу ($r = -0,41$; $p < 0,05$), що відображає схильність спортсменів, які мають врівноважену нервову систему до сприйняття зовнішніх і внутрішніх факторів шляхом кінестетичних відчуттів. Окрім того, аудіали (4,2 бала), які трапляються серед плавців високої кваліфікації, майже в два рази рідше, ніж кінестетики, мають прямий взаємозв'язок з рівнем емоційної нестійкості або нейротизму ($r = 0,67$; $p < 0,05$) і загальним рівнем стресу ($r = 0,53$; $p < 0,05$). Це свідчить про те, що схильність до емоційних сплесків, неврівноваженість, тривожність і запальність є чинниками, що стимулюють у спортсменів розвиток аудіальної системи сприйняття. При цьому візуальна репрезентативна система (3,7 бала) краще розвинена у плавців з високим рівнем екстраверсії ($r = 0,61$; $p < 0,05$). Такий взаємозв'язок свідчить про те, що відкритість, інтерес до зовнішнього світу, товариськість, висока швидкість переключення уваги сприяють розвиткові у плавців візуальної форми сприйняття.

Розгляд кореляційних взаємозв'язків у групі спортсменів, що спеціалізуються у стрибках у воду, свідчить про те, що саме рівень психологічного стресу в них безпосередньо пов'язаний з провідною репрезентативною системою, особливо у чоловіків. Так, у кінестетиків цей показник дорівнює $r = 0,53$; $p < 0,05$, а у візуалів – $r = -0,53$; $p < 0,05$, тобто ступінь сензитивності, або чутливості нервової системи, яка притаманна кінестетикам, прямо пропорційна рівневі психологічного стресу, а у візуалів, навпаки, схильність до споглядання вказує на тенденцію до врівноваженості.

Оскільки контакт з водою надає такого значущого впливу на формування психічних особливостей представників плавання і стрибків у воду, можна зробити висновок про те, що переважання кінестетичної репрезентативної системи (рис. 1) є однією з модельних психологічних характеристик, що доцільно використовувати у процесі їх підготовки, особливо при корекції передстартових емоційних станів. При цьому значний відсоток меланхоліків, або спортсменів, що мають неврівноважену нервову систему, побічно відображає переважання кінестетичної форми сприйняття як фактор, що визначає чутливість нервової системи та низький рівень індивідуального порогу реакції спортсмена.

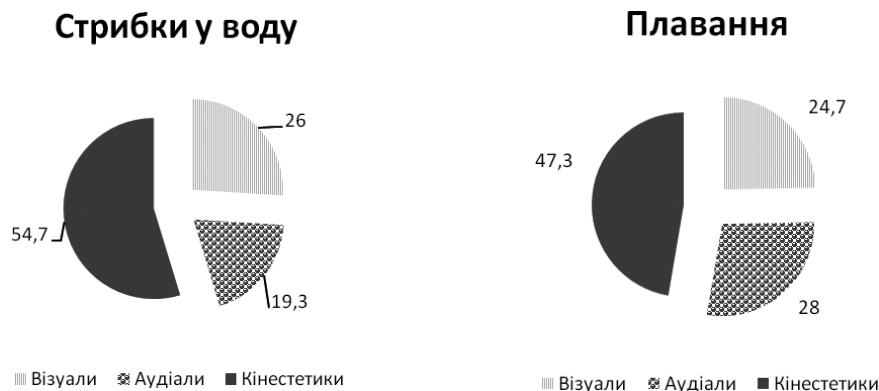


Рис. 1. Співвідношення різних типів сенсорних систем у спортсменів високої кваліфікації, що спеціалізуються в плаванні та стрибках у воду (%)

Зауважимо, що сенсорні характеристики психіки плавців можуть, своєю чергою, впливати на деякі показники вищої нервової діяльності спортсменів. Однак, враховуючи те, що екстраверсія і нейротизм – це генотипічні, малозмінювані протягом життя людини характеристики темпераменту, такий вплив не буде значно коригувати базові психічні функції. Водночас з цим буде відзначатися переважна дія психофізіологічних показників на тип провідної сенсорної системи спортсменів високої кваліфікації.

Висновки:

1. Незважаючи на комплексний характер функціонування сенсорних систем, у плавців та спортсменів, що спеціалізуються в стрибках у воду, високої кваліфікації відзначається переважання кінестетичної форми сприйняття.

2. Доведено, що кінестетики частіше трапляються серед спортсменів, що мають врівноважену нервову систему, особливо у чоловіків.

Отримана інформація може бути використана для оптимізації психологічної підготовки спортсменів шляхом цілеспрямованого використання знань про особливості сприйняття в тренувальному процесі.

Перспективи подальших досліджень будуть пов'язані з пошуком взаємозв'язків між спеціалізованою формою сприйняття висококваліфікованих плавців та спортсменів, що спеціалізуються у стрибках у воду – «почуттям води» і ступенем їх кінестетичного сприйняття інформації.

Список літератури

1. Гогунев Е. Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений – 2-е изд., дораб. / Е. Н. Гогунев, Б. И. Мартыанов. – Москва : Академия, 2004. – 224 с.
2. Марищук В. Л. О некоторых специализированных восприятиях у высококлассных спортсменов / В. Л. Марищук // Ананьевские чтения. – СПб. : СПбГУ, 2000. – С. 64–65.
3. Небылицын В. Д. Избранные психологические труды / В. Д. Небылицын. – Москва : Педагогика, 1990. – 408 с.
4. Рудик П. А. Психология / П. А. Рудик. – Москва : Учпедгиз, 1955. – 428 с.
5. Солодков А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник – 4-е изд., испр. и доп. / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – Москва : Советский спорт, 2012. – 620 с.
6. Ellerton R. Live Your Dreams. Let Reality Catch Up : NLP and Common Sense for Coaches, Managers and You / R. Ellerton. – Ottawa, Canada : Trafford, 2005. – 210 p.
7. Hellwege K. Der NLP-Sport-Practitioner – was bringt und worin der Nutzen für die Praxis Liegt / K. Hellwege, В. Bradonic // Multi Mind. – 2005. – № 14 (2). – S. 37–39.

ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ВОСПРИЯТИЯ У СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ВОДНЫХ ВИДАХ СПОРТА

Надежда ВЫСОЧИНА

*Национальный университет физического воспитания и спорта,
г. Киев, Украина, e-mail: naspa2@yandex.ru*

Аннотация. Проанализированы ведущие формы восприятия информации (визуальная, аудиальная, кинестетическая) у спортсменов, специализирующихся в водных видах спорта, и выявлена их взаимосвязь с ведущими психологическими характеристиками.

Цель исследования – определить ведущую сенсорную систему у спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в плавании и прыжках в воду, как детерминанту процесса восприятия.

В исследовании принимали участие 14 членов сборной команды Украины по плаванию и 14 – по прыжкам в воду.

Выявлено, что ведущей сенсорной системой у спортсменов, специализирующихся в водных видах спорта, является кинестетическая.

Ключевые слова: восприятие, сенсорные системы, спортсмены высокой квалификации, водные виды спорта.

RESEARCH OF THE FEATURES OF PERCEPTION IN ATHLETES, SPECIALIZING IN WATER SPORT

Nadiya VYSOCHINA

*National University of Physical Education and Sport in Ukraine,
Kyiv, Ukraine, e-mail: naspa2@yandex.ru*

Abstract. Analyzed the leading forms of perception of information (visual, auditory, kinesthetic) in athletes, specializing in water sport, and identified the irrelationship with the leading psychological characteristics.

Aim of the study: to determine the leading sensor system of athletes of high qualification, specializing in swimming and jumping into the water, as the determinant of the process of perception.

In the research took part 14 members of the national team of Ukraine on swimming and 14 – in jumping into the water. It was revealed that the leading sensor system in athletes which specialize in water sport is kinesthetic.

Keywords: perception, sensory systems, sportsmen of high qualification, water sport.