

Ч 517.158
Б 41

Міністерство освіти і науки України
Харківська державна академія фізичної культури

БЕЙГУЛ ІГОР ОЛЕГОВИЧ

УДК 796.015.1-057.875

**ВПЛИВ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ТА
ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ
ВЛАСТИВОСТІ ДІЮДОЇСТІВ**

24.00.01 – олімпійський і професійний спорт

АВТОРЕФЕРАТ

дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання та спорту



Харків – 2014

Дисертацією є рукопис.
Робота виконана в Харківській державній академії фізичної культури,
Міністерство освіти і науки України.

Науковий керівник: доктор біологічних наук, професор
Самойлов Микола Григорович,
Харківська державна академія фізичної культури,
професор кафедри гігієни та фізіології.

Офіційні опоненти: доктор педагогічних наук, професор
Арзютов Геннадій Миколайович,
Національний педагогічний університет
ім. М. П. Драгоманова, завідувач кафедри фізичного
виховання та єдиноборств;

кандидат наук з фізичного виховання і спорту
Ярещенко Олег Артурович,
Харківський національний університет внутрішніх
справ, доцент кафедри спеціальної фізичної
підготовки.

Захист відбудеться 11 червня 2014 р. о 12⁰⁰ годні на засіданні
спеціалізованої вченої ради К 64.862.01 Харківської державної академії
фізичної культури за адресою: 61058, м. Харків, вул. Клочківська, 99.

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Харківської державної
академії фізичної культури (61058, м. Харків, вул. Клочківська, 99).

Автореферат розісланий 7 травня 2014 р.

Учений секретар
спеціалізованої вченої ради



В. С. Авашин

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність проблеми. У сучасних умовах вимоги до підготовленості спортсменів у різних видах спорту постійно зростають. Відомо, що спортивна діяльність у багатьох випадках, особливо під час найбільш відповідальних змагань, здійснюється в екстремальних умовах. Що стосується одноборств і, безпосередньо, боротьби дзюдо, то цей вид спорту також вимагає від спортсменів значних і фізичних і нервово-психічних напружень, а в умовах змагань, як показано в роботах Г. М. Арзютова (2000), А. А. Істоміна (1990), О. А. Яреценка (2013), екстремальні ситуації зустрічаються досить часто. Встановлено, що дія на організм спортсменів екстремальних умов діяльності викликає негативні зміни в психіці, психосоматичні розлади та ряд інших передпатологічних процесів (М. Г. Самойлов, 2008, 2009).

Нааявність згаданих змін і процесів негативно впливає на координацію рухів, ослабляє увагу, зменшує витривалість, тобто, в цілому, погіршує результати спортивної діяльності спортсменів. А це означає, що необхідно визначати шляхи та методи протистояння прояву зазначених процесів, що повинно привести до поліпшення можливостей у досягненні максимальних спортивних результатів. Слід зазначити, що, на думку багатьох дослідників, зменшення негативного впливу екстремальних умов діяльності на спортсменів є однією з актуальних проблем сучасного спорту (А. В. Родіонов, 1995; В. Ф. Сопов, 2005).

Аналіз наукових досліджень з цієї проблеми свідчить, що її почали вирішувати з середини минулого століття. Одержані результати дозволяли науковцям прийти до висновку про те, що в кожному виді спортивної діяльності існують специфічні для даного виду спорту стресогенні чинники, які спонукають до змін в організмі і психіці спортсменів.

Перозробленість зазначених вище проблем для спортсменів-дзюдоїстів визначили актуальність даного дисертаційного дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами і темами. Дисертаційне дослідження виконано відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту на 2006–2010 рр. за темою 2.4.12.1п «Психолого-педагогічне обґрунтування підвищення ефективності спортивної діяльності та відновлювальних процесів після фізичних навантажень» (номер державної реєстрації № 0106U011985).

У процесі виконання даної теми автор проводив експеримент, який стосувався виявлення взаємозв'язків між психологічними чинниками та фізіологічними функціями у дзюдоїстів в екстремальних умовах змагань.

Мета дослідження: виявити вплив екстремальних умов спортивної діяльності на психофізіологічні властивості дзюдоїстів та обґрунтувати шляхи зменшення їх негативної дії.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз науково-методичної літератури щодо проблеми впливу екстремальних умов спортивної діяльності на спортсменів.

2795

2

2. Виявити особливості впливу на психосоматичну сферу дзюдоїстів тренувальних і змагальних умов їх спортивної діяльності.

3. Розробити програму спеціальної психологічної підготовки та обґрунтувати особливості її використання у спортивній діяльності дзюдоїстів.

4. Визначити вплив спеціальної психологічної підготовки, що здійснюється за розробленою програмою, на психофізіологічні функції, рухові якості та ефективність змагальної діяльності дзюдоїстів.

Об'єкт дослідження: тренувальний і змагальний процес висококваліфікованих дзюдоїстів.

Предмет дослідження: визначення особливостей впливу екстремальних умов тренувань і змагань на психофізіологічні властивості дзюдоїстів та пошук шляхів зменшення їх негативної дії.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічне і психологічне спостереження; психодіагностичне тестування; психолого-педагогічний експеримент; фізіологічні методи дослідження; методи математичної статистики.

Наукова новизна отриманих результатів полягає в тому, що *вперше*:

– виявлено, що екстремальні умови (тренувань і, особливо, змагань) викликають у дзюдоїстів емоційне виснаження, психосоматичні та психовегетативні порушення, психічну втому, збільшення гіперзбудливості, нейронізму, фрустрованості, агресивності та рівня професійного стресу;

– доведено, що розроблений експериментальний комплекс (спеціальна психологічна підготовка в поєднанні з дихальною гімнастикою та аутотренінгом) є ефективним засобом позитивного впливу на психосоматичну сферу дзюдоїстів;

– встановлено, що використання дзюдоїстами спеціальної психологічної підготовки викликає не тільки зменшення негативних змін у їх психіці, а й рівня прояву якостей, що знижують ефективність рухової діяльності. Вказана підготовка є складовою в механізмі регуляції фізіологічних систем організму та активізатором поліпшення виконання спеціальних для дзюдоїстів вправ в екстремальних умовах змагань.

Підтверджено дані про негативний вплив екстремальних умов спортивної діяльності на якості особистості, психічні процеси та стани спортсменів.

Дістало подальшого розвитку вчення про психофізіологічні механізми управління руховою діяльністю спортсменів.

Доповнено дані про роль чинників, від яких залежить успішність у спортивній діяльності спортсменів, які займаються боротьбою.

Практичне значення отриманих результатів полягає у тому, що на основі аналізу специфіки спортивної діяльності дзюдоїстів розроблено і обґрунтовано експериментальний комплекс, до складу якого входять: програма спеціальної психологічної підготовки, аутотренінг та дихальна гімнастика. Використання такого спрямо зменшенню негативних змін у психіці спортсменів, активізувало функції фізіологічних систем організму і підвищило ефективність їх змагальної діяльності.

Отримані в роботі результати можуть бути використані для психологічної підготовки дзюдоїстами і спортсменами, які займаються іншими видами одноборств. Результати дослідження будуть корисними для науковців при вирішенні проблем удосконалення спортивної підготовки спортсменів та для аспірантів і викладачів вищих навчальних закладів спортивного профілю.

Основні положення дисертаційного дослідження впроваджені у навчально-тренувальний процес дзюдоїстів Дніпропетровської обласної дитячо-юнацької школи «Спартак» (від 07.10.13), Дніпродзержинського спортивного клубу «Прометей» (від 04.03.13) та збірної команди з дзюдо Дніпропетровської області (від 26.09.13), про що свідчать відповідні акти впровадження.

Особистий внесок здобувача полягає у проведенні експериментальної частини дослідження, написанні тексту наукових статей і тексту дисертації. У роботах у співавторстві здобувачеві належить проведення експерименту і обробка одержаних даних.

Апробація результатів дослідження. Отримані результати дослідження обговорювались на семінарах кафедр одноборств та педагогіки і психології Харківської державної академії фізичної культури у 2007–2013 рр.

Результати дослідження доповідались на науково-практичних конференціях: Міжнародній науково-практичній конференції «Фізична культура, спорт та здоров'я» (Харків, 2007; 2009; 2012); III Міжнародній науково-практичній конференції «Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації» (Дніпропетровськ, 2007); Міжнародній науково-практичній конференції «Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи» (Донецьк, 2008); VIII Міжнародній науково-практичній конференції «Фізична культура, спорт та здоров'я нації» (Вінниця, 2009); Международной научно-практической конференции «Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях» (Белгород, 2012).

Публікації. Основний зміст дисертаційної роботи викладено в 11 публікаціях, з них 8 – у фахових виданнях, рекомендованих ДАК України.

У статтях у співавторстві з М. Г. Самойловим та І. Г. Рощіним автором здійснений експеримент та обробка одержаних даних.

Структура роботи. Дисертація складається із вступу, п'яти розділів, висновків, списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи становить 217 сторінок тексту, містить 13 рисунків, 38 таблиць. Список використаних джерел складає 279 найменувань, з них іноземних джерел – 60.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У **вступі** висвітлено актуальність теми, зв'язок роботи з науковими планами, темами, програмами, мета, об'єкт, предмет і методи дослідження, визначається новизна, практичне значення та подаються дані про апробацію результатів роботи.

Перший розділ: «Сучасний стан проблеми впливу екстремальних умов спортивної діяльності на спортсменів» вміщує аналітичний огляд наукових

уявленн, положень, і фактичних даних стосовно впливу екстремальних умов на психіку спортсменів та ефективність змагальної діяльності.

Попередніми дослідниками виявлено, що екстремальні умови спортивної діяльності, крім позитивних, викликають і негативні зміни в психіці спортсменів: нервово-психічні напруження, занепокоєння, страх, тривожність (Л. К. Серова, 1996; Е. М. Хекалов, 2003; М. Г. Самойлов, 2009), а іншими авторами показано, що інтенсивність і тривалість дії екстремальних чинників обумовлюють глибину змін у психіці осіб, що знаходяться у цих умовах (А. М. Столяренко, 2002).

У багатьох дослідженнях наголошується на необхідності і значущості психологічної підготовки, на її ролі у досягненні перемоги в змаганнях (А. В. Родионов, 2005; В. Ф. Сонов, 2005; В. І. Воронова, 2007). У більшості наукових праць авторами підкреслюється значення психологічних факторів в успішності змагальної діяльності спортсменів. У значно меншій мірі дослідників цікавили питання корекції негативних змін, що виникають в психіці спортсменів, розробки методів їх послаблення або зменшення, нарешті, пошук шляхів збереження їх психосоматичного здоров'я та спортивного довголіття.

Лише в поодиноких дослідженнях здійснюється тестування психологічної стійкості та опірності організму спортсменів до дії на них психотравмуючих чинників змагань (О. А. Черникова, 2002). Поза увагою науковців залишається розробка програм та засобів удосконалення психологічної підготовки спортсменів, зокрема дзюдоїстів, чия спортивна діяльність насичена екстремальними ситуаціями.

У зв'язку з вище зазначеним, обґрунтування можливостей протистояння спортсменів впливу екстремальних чинників на їх психіку, є актуальною проблемою сьогодення, яка вирішувалася в нашому дослідженні.

У **другому розділі: «Методи та організація дослідження»** представлено перелік і обґрунтування необхідності використання підібраних методів дослідження.

До методів психологічної діагностики належали наступні: визначення емоційно-вольової сфери, багатофакторне дослідження особистості, рівень мотивації, нервово-психічна стійкість та ризик дезадаптації, екстраверсія, нейротизм, прояв спортивного стресу, ступінь агресивності, фізичне і психічне здоров'я та тривожність, психологічна стійкість.

Методами тестування функціонального стану серцево-судинної системи були наступні: визначення артеріального тиску крові, ЧСС, розрахунок індексу Кердо. Функції дихальної системи тестували визначаючи ЖЄЛ, проводили проби Генчі та Штанге. Крім того, використовували теплінг-тест, коректурний тест, визначення зорово-моторної реакції, електрошкіряного опору, концентрації, стійкості та переключення уваги.

Математична обробка здійснювалась за рекомендаціями О. В. Сидоренко.

Крім того, надається інформація стосовно організації його проведення. Дослідження здійснювалось у три етапи.

На *першому етапі* (2006–2008 рр.) були вивчені, проаналізовані та узагальнені результати наукової, методичної літератури та досвіду передової тренерської практики за проблемою дослідження.

Результатом цієї роботи було визначення глибини вирішення проблеми екстремальної діяльності в однокоретвах та погляди науковців на спортивну діяльність як екстремальну. Аналіз літературних джерел дозволив визначитися з напрямками досліджень, сформулювати завдання власного дослідження та підібрати методи тестування і діагностики відповідно до поставлених завдань.

На другому етапі (2009–2011 рр.) було проведено тестування спортсменів у підготовчому та змагальному періодах. На цьому етапі було виявлено специфіку спортивної діяльності дзюдоїстів. Було одержано дані про особливості впливу занять боротьбою дзюдо на психологічну сферу та функції систем організму спортсменів, які мали різну спортивну кваліфікацію, виявлено негативні зміни у їх психіці, особливо у післязмагальному періоді.

Одним із головних завдань другого етапу було наукове обґрунтування програми психологічної підготовки для висококваліфікованих дзюдоїстів, чия спортивна діяльність має велику кількість психотравмуючих чинників, порівняно із початківцями.

На основі одержаних даних, було розроблено програму психологічної підготовки спортсменів. Вона була спрямована, перш за все, на підвищення психологічної стійкості дзюдоїстів до впливу стресогенних чинників екстремальних умов змагань.

Третій етап дослідження (2011–2013 рр.) був присвячений експериментальній перевірці розробленої програми спеціальної психологічної підготовки дзюдоїстів. Шляхом психологічного та фізіологічного тестування було підтверджено ефективність її використання і отримано дані, що свідчать про поліпшення досліджуваних психофізіологічних показників і спроможність дзюдоїстів більш стійко переносити вплив на їх організм екстремальних умов змагальної діяльності.

На цьому ж етапі здійснювався аналіз та узагальнення одержаних даних, написання тексту дисертації, автореферату та оформлення актів впровадження.

У проведеному дослідженні прийняли участь 52 спортсмена чоловічої статі віком від 17 до 24 років, які мали спортивну кваліфікацію перший спортивний розряд, кандидат у майстри спорту та майстер спорту України. Вибірка спортсменів складалась з двох груп, які експертами були розділені на успішних та неуспішних. При розподілі спортсменів на групи враховувались застосування методу експертних оцінок шляхом аналізу ступеня засвоєння вправ та проведення спарингів на тренуваннях і, головне, кількісна оцінка одержаних на змаганнях перемог.

В першій групі успішних спортсменів було 12 першорозрядників, 8 кандидатів у майстри спорту та 6 майстрів спорту України. В другій групі – 14 першорозрядників, 10 кандидатів у майстри спорту та 2 майстри спорту.

Спочатку діагностиці підлягали спортсмени обох груп з метою виявлення змін у психіці дзюдоїстів з різною успішністю. Після розробки програми спеціальної психологічної підготовки група неуспішних дзюдоїстів (експериментальна) проходила згадану підготовку в комплексі з вправами на дихання упродовж 13 тижнів.

Друга група, що за спортивною кваліфікацією та кількістю перемог за оцінкою експертів була на однаковому рівні з неуспішною, не підлягала впливу спеціальної психологічної підготовки і приймала участь в експерименті в якості контрольної.

Тестування обох груп проводилось до та після проведення спеціальної психологічної підготовки, що здійснювалась у комплексі з дихальною гімнастикою.

Учасники дослідження тренувались у спортивних клубах м. Дніпродзержинська. У період змагань тестування спортсменів проходило за місцем їх проведення.

У третьому розділі: «Психофізіологічні зміни, що виникають у дзюдоїстів в умовах підготовчого та змагального періодів» представлено результати психологічних змін у дзюдоїстів з різною успішністю в спортивній діяльності в умовах тренувань і змагань. Установлено, що особливості впливу спортивної діяльності на якість особистості спортсменів обумовлюються її специфікою та умовами, в яких вона здійснюється (тренувальні чи змагальні).

Установлено незначне збільшення (у межах 1,2–1,7 балів) рівня прояву якостей особистості, які необхідні для успішного здійснення спортивної діяльності в екстремальних умовах змагань навіть в успішних дзюдоїстів. Це обумовлюється відсутністю у спортсменів якісної і усвідомленої ними загальної і спеціальної психологічної підготовки.

Позитивним здобутком слід назвати те, що в екстремальних умовах змагань у дзюдоїстів підвищується мотивація до успіху (на 5,56 балів, $p < 0,05$), готовність до ризику (на 5,8 балів, $p < 0,01$) і агресивність, особливо фізична (на 10,7%, $p < 0,05$). Показано, що ці якості є незамінними для успішного виступу дзюдоїстів у змаганнях.

Особливу роль в успішності виступу на змаганнях для дзюдоїстів грає така інтегральна якість особистості як психологічна стійкість. Як свідчать дані рис. 1, порівняно з підготовчим періодом, більшість її складових збільшилась, але незначною мірою. Наприклад, такий важливий чинник як самовладання збільшився на 1,2 бала в успішних дзюдоїстів і на 0,7 бала ($p < 0,01$) – у неуспішних; емоційна стійкість: у перших зросла на 0,7 бала, а у других – на 0,4 бала ($p < 0,01$). Це означає, що в екстремальних ситуаціях змагань дзюдоїсти будуть реагувати нестриманістю своїх поведінкових реакцій, емоційними спалахами та підвищеною дратівливістю.

Встановлено, що у складних умовах змагань досліджені спортсмени слабо переносили внутрішній дискомфорт і нездатні належним чином протистояти дії на них стресогенних факторів. Збільшення рівня прояву нейротизму (на 0,73 бала, $p < 0,01$) в умовах змагань в неуспішних дзюдоїстів виражається в зростанні дратівливості, нестійкості настрою, погіршенні адаптації, імунісивності, певдивеності у собі, порушенні психомоторики, що, безумовно, значно погіршує їх спортивні результати.

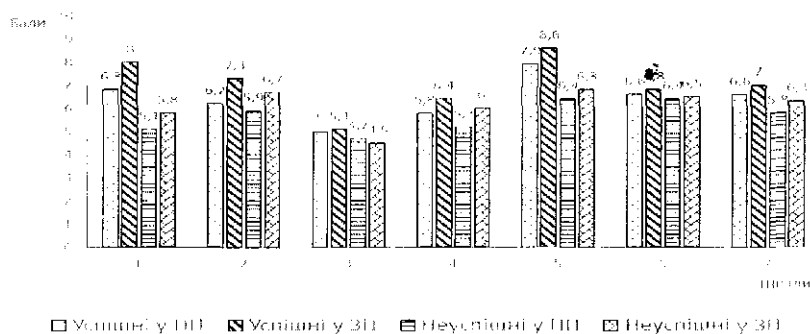


Рис. 1. Показники психологічної стійкості в успішних та неуспішних дзюдоїстів у підготовчому та змагальному періодах:

ЗПІ – підготовчий період; ЗПІ – змагальний період; 1 – самооцінювання; 2 – впевненість у своїх силах; 3 – віра в допомогу товаришів; 4 – довіра тренеру; 5 – емоційна стійкість; 6 – здатність до ризику; 7 – працездатність в екстремальних умовах.

Особливо слід відмітити зростання в екстремальних умовах змагаль реактивної тривожності. З психології спорту відомо, що значне підвищення цього показника завжди дезорганізує поведінку і механізми регуляції рухів у спортсменів. У нашому дослідженні показано, по-перше, що в обох групах дзюдоїстів вона суттєво зростає, по-друге, це проявляється у неуспішних дзюдоїстів більшою мірою, ніж у їх товаришів, а по-третє, що збільшення її у перших на 27,5 бала, а у других – на 17,4 балів ($p < 0,05$) є негативним явищем, що різко погіршує спортивні можливості спортсменів.

Негативні зміни у психіці дзюдоїстів приводять до значного погіршення і психічного здоров'я. Так, порівняно з тренувальними умовами, цей показник зменшився у неуспішних на 5,1 балів ($p < 0,05$), а в успішних - на 4,4 бала ($p < 0,05$).

Отримані результати свідчать про виникнення у дзюдоїстів негативних змін у психіці і неспроможність їх належним чином здійснювати самоконтроль та саморегуляцію своїх психічних станів, що можливе лише за умов наявності у них високого рівня психологічної підготовленості, яка обумовлюється науково обґрунтованою психологічною підготовкою.

В четвертому розділі: «Особливості спеціальної психологічної підготовки дзюдоїстів» представлено дані, що стосуються мети, завдань і програми спеціальної психологічної підготовки. Цей вид підготовки названий спеціальною у зв'язку з тим, що в ній враховано специфіку спортивної діяльності конкретно дзюдоїстів, а програма і особливості її застосування розраховані безпосередньо для спортсменів, які займаються цим видом спорту.

Розроблена програма спеціальної психологічної підготовки дзюдоїстів має свої особливості, відсутні в аналогічних розробках для учасників інших видів однокорів. Так, в рекомендаційній програмі обов'язковим є моделювання екстремальних умов, які можуть виникнути під час змагань та використання вправ аутотренінгу. Додатковою особливістю даної програми є проведення спеціальної психологічної підготовки обов'язково в комплексі з дихальними вправами: нижні,

середнє, верхнє, повне дихання, а також спеціальні силові дихальні вправи Їбукі та Ногаре.

У нашому дослідженні ми використовували наукові розробки системи психотренінгу Л.-Е. Унесталя (1992) тому, що ця програма спрямована на підвищення активної, психічну мобілізацію та реалізацію її в діяльності (табл. 1). Програма психотренінгу складається з трьох блоків: базисного, професійного та підготовчого до роботи.

Таблиця 1

Програма спеціальної психологічної підготовки дзюдоїстів

Зміст програми	Час одноразового виконання психорегуляцій- ної вправи, хв	Послідовність тренування	К-ть тренувань на тиждень
I. Базисний психотренінг			
1. М'язова релаксація	20	перший тиждень	3
2. М'язова релаксація	10	другий тиждень	3
3. Психічна релаксація	10	третій тиждень	3
4. Психічна релаксація	10	четвертий тиждень	3
Закріплення реакцій		п'ятий тиждень	3
Відключення від перешкод		шостий тиждень	3
II. Професійний психотренінг			
5. Ідеомоторне тренування	15	сьомий тиждень	3
Ідеомоторне тренування (продовження)	15	восьмий тиждень	3
6. Тренінг дихання	9	дев'ятий тиждень	3
7. Рішення проблем	9	десятий тиждень	3
8. Тренування стійкості	10	однадцятий тиждень	3
9. Тренування концентрації	10	двадцятий тиждень	3
III. Підготовка до роботи			
10. Тренування активації	10		5
11. Розумова релетнція тренування	10	тринадцятий тиждень	5
12. Програма «ПСИХ-ОП»	15		5
13. Настанови на тренування	15		5

Кожному блоку програми притаманні конкретні вправи психорегуляції, послідовне оволодіння якими вдосконалює механізми особистісної саморегуляції, що, в свою чергу, сприяє підвищенню психологічної підготовленості спортсменів.

Після застосування програми спеціальної психологічної підготовки у спортсменів з експериментальної групи достовірно збільшився рівень прояву якостей особистості, які мають позитивне значення у їх спортивній діяльності. До них належать емоційна стійкість, самовпевненість, владність, сміливість,

розуудливність, холоднокровність, незалежність, самоконтроль. Домінування цих якостей особистості у спортсменів обумовлює зростання психологічної стійкості до перенесення психотравмуючої дії екстремальних чинників, якими насичені умови проведення змагань.

Одночасно результатом використання спеціальної психологічної підготовки є суттєве зменшення прояву якостей особистості, що дезорганізують дії спортсменів, погіршують координацію і механізми регуляції рухів, послаблюють увагу і зменшують працездатність, особливо в складних екстремальних умовах.

Так, після спеціальної психологічної підготовки у дзюдоїстів значно зменшився рівень прояву таких якостей як фрустрованість, депресія, неспокій, дратівливість, гіперзбудливість, тривожність та інших. Достовірно поліпили також і показники фізичного (на 3,57 балів) і психічного (на 9,15 балів) здоров'я при $p < 0,01-0,05$.

Особливо слід відмітити виявлений взаємозв'язок між психологічними чинниками і фізіологічною активністю дзюдоїстів після проведення спеціальної психологічної підготовки в комплексі з дихальною гімнастикою.

У результаті дослідження показано (табл. 2), що частота серцевих скорочень за хвилину зменшилась на 2,2 уд. хв⁻¹ ($p < 0,05$), артеріальний тиск теж став меншим (систоличний – на 1,8 мм рт. ст., а діастолічний – на 1,2 мм рт. ст., $p < 0,05$). Показники вегетативного індексу Кердо також покращились на 1,65 ум. од. ($p < 0,05$) при нормі 1,0 ум. од., а електрошкіряний опір збільнився на 4,3 мОм ($p < 0,01$).

Таблиця 2

Показники серцево-судинної системи дзюдоїстів до та після проведення спеціальної психологічної підготовки ($\bar{X} \pm m$)

Досліджені параметри	Експериментальна група		t р	Контрольна група		t р
	До експерименту (n=13)	Після експерименту (n=13)		До експерименту (n=13)	Після експерименту (n=13)	
ЧСС (уд. хв ⁻¹)	63,4±0,56	61,2±0,51	2,93 <0,05	64,0±0,13	63,6±0,16	2,01 >0,05
АТенс/діаст (мм рт. ст.)	119,0/75,4±0,25	117,2/74,2±0,28	1,70 >0,05	118,3/76,0±0,11	118,0/75,0±0,09	2,10 >0,05
Вегетативний індекс (ум. од.)	1,21±0,43	2,86±0,51	2,50 <0,05	1,23±0,28	1,30±0,25	1,90 >0,05
Електрошкіряний опір (мОм)	28,8±1,21	33,1±1,30	3,20 <0,01	29,1±0,21	29,7±0,27	1,80 >0,05

Отримані результати свідчать про наявність взаємозв'язку між функціональними можливостями серцево-судинної системи і такими психологічними якостями як тривожність, психологічна стійкість, готовність до ризику і активність вегетативної нервової системи дзюдоїстів.

Результати визначення кореляційних зв'язків між реактивною тривожністю та діагностованими функціональними показниками роботи серцево-судинної системи дзюдоїстів представлені на рис. 2.

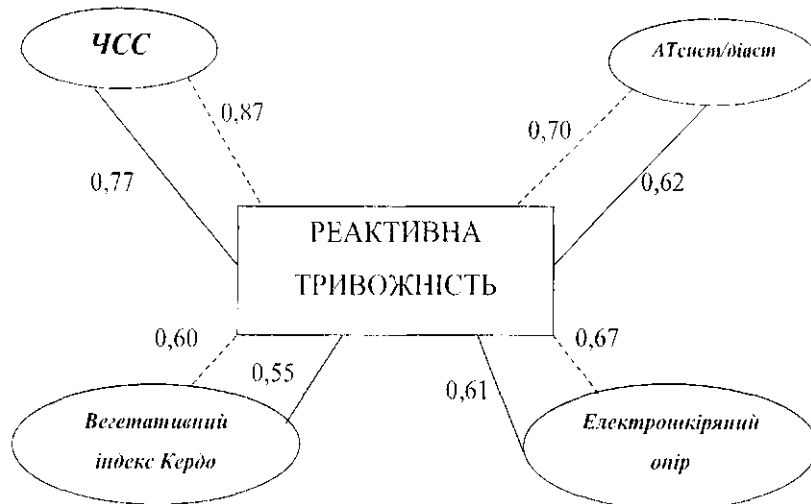


Рис. 2. Структура кореляційних зв'язків між фізіологічними показниками серцево-судинної системи і реактивною тривожністю дзюдоїстів до та після проведення спеціальної психологічної підготовки:

----- до психологічної підготовки; — після психологічної підготовки

Отримані дані свідчать про наявність позитивних кореляційних зв'язків між усіма дослідженими фізіологічними показниками і реактивною тривожністю дзюдоїстів. Крім того, після проведення спеціальної психологічної підготовки, щільність взаємозв'язків зменшилась. Встановлено, що найбільш тісний взаємозв'язок серед досліджених параметрів спостерігається між реактивною тривожністю і частотою серцевих скорочень: до спеціальної психологічної підготовки він дорівнював $r=0,87$, а після неї $r=0,77$.

Електрошкіряний опір є фізіологічним чинником, що чуттєво реагує на емоційні реакції спортсменів (Ю. М. Блудов, 1983). Наші дані свідчать про зв'язок між вказаними факторами і те, що електрошкіряний опір, вслід за частотою серцевих скорочень та артеріальним тиском, у найбільшій мірі реагує на зменшення рівня реактивної тривожності після проведення з дзюдоїстами спеціальної психологічної підготовки (до неї коефіцієнт кореляції $r=0,67$, а після неї $r=0,61$).

Останній в цьому ланцюгу факторів був вегетативний індекс Кердо. Він на зміни реактивної тривожності до та після спеціальної психологічної підготовки дзюдоїстів теж реагував зменшенням прояву зв'язку на $r=0,05$.

Результати оцінки показників дихальної системи дзюдоїстів до та після експерименту свідчать про їх поліпшення (табл. 3). Так, наприклад, життєва ємність легень зросла на 324,9 мл ($p<0,001$), життєвий індекс – на 2,01 мл·кг⁻¹ ($p<0,05$), затримка дихання на вдиху – на 8,1 с ($p<0,05$), а на видиху – на 4,1 с ($p<0,05$). Це означає, що показники фізіологічної активності дихальної системи дзюдоїстів реагують позитивними змінами на зменшення негативних змін у психологічній сфері внаслідок проведення спеціальної психологічної підготовки.

Таблиця 3

Показники дихальної системи дзюдоїстів до та після проведення спеціальної психологічної підготовки ($\bar{X} \pm m$)

Досліджені параметри	Експериментальна група		t р	Контрольна група		t р
	До експерименту (n=13)	Після експерименту (n=13)		До експерименту (n=13)	Після експерименту (n=13)	
ЖСН (хв)	4010,3±44,3	4335,2±42,6	5,30 <0,001	4007,1±0,73	4009,2±0,81	2,01 >0,05
Життєвий індекс (мл·кг ⁻¹)	57,20±0,52	59,21±0,56	2,61 <0,05	57,45±0,07	57,60±0,08	1,50 >0,05
Проба Штанге (с)	86,41±2,21	94,50±2,45	2,46 <0,05	87,0±0,21	87,7±0,27	2,10 >0,05
Проба Генте (с)	42,10±1,17	46,21±1,20	2,46 <0,05	43,0±0,08	43,2±0,07	2,01 >0,05

Отже, ми маємо експериментальні дані, які, з одного боку, підтверджують наявність тісних взаємозв'язків в механізмах регуляції фізіологічних функцій спортсменів і їх психічним станом, що детермінується взаємодією психологічних процесів і якостей особистості. А з іншого боку, отримані дані дають право стверджувати, що спеціальна психологічна підготовка, яка проводилась в комплексі з дихальною гімнастикою, не тільки поліпшує кількісний прояв позитивних якостей особистості дзюдоїстів, але і виступає суттєвим важелем у підвищенні активності функцій їх кардіо-респіраторного апарату. А останній, як відомо з багаточисельних досліджень, є системою, що забезпечує здійснення і підтримку фізичної працездатності спортсменів в активному стані.

Ефективність застосування дзюдоїстами спеціальної психологічної підготовки в комплексі з дихальною гімнастикою визначалась також шляхом тестування й аналізу показників тенісн-тесту, коректурного тесту та зорово-моторної реакції.

Встановлено, що показник тенісн-тесту збільшився на 12,8 разів ($p < 0,05$), (контроль – на 1,8 ($p > 0,05$)), зорово-моторна реакція поліпшилась на 1,1 см ($p < 0,05$), контроль – на 0,3 см, ($p > 0,05$)), а кількість помилок при проведенні коректурного тесту зменшилась на 1,1 (контроль – на 0,2, $p < 0,05$)).

Суттєвим здобутком можна вважати покращення показників змагальної діяльності дзюдоїстів після експерименту. Ці дані представлені у вигляді коефіцієнтів активності, надійності та ефективності (табл. 4).

Одержані дані підтверджують вплив експериментального чинника на успішність у змагальній діяльності дзюдоїстів. Визначено, що кількість атакуючих і контратакуючих дій дзюдоїстів в одиницю часу (за сутничку) після експерименту зросла. Про це ж свідчить розрахований коефіцієнт активності спортсменів у змагальній діяльності, де він збільшився на 0,15 ум. од. ($p < 0,05$). Спостереження за сутничками досліджених спортсменів показало також, що після експерименту дзюдоїсти у двобой менше допускають помилок.

Таблиця 4

Показники змагальної діяльності дзюдоїстів до та після проведення спеціальної психологічної підготовки ($X \pm m$)

Досліджені параметри (коефіцієнти)	Експериментальна група			Контрольна група		
	До експерименту (n=13)	Після експерименту (n=13)	t р	До експерименту (n=13)	Після експерименту (n=13)	t р
Активності	0,49±0,054	0,64±0,056	1,90 >0,05	0,50±0,007	0,52±0,006	2,10 >0,05
Надійності	0,65±0,052	0,86±0,056	2,60 <0,05	0,62±0,004	0,63±0,004	1,80 >0,05
Ефективності	0,41±0,03	0,56±0,04	2,90 <0,05	0,43±0,007	0,45±0,008	1,70 >0,05

Визначення коефіцієнта надійності змагальної діяльності дозволяє виявити яку частину від активно виконаних дій дзюдоїста складають вдало виконані вирази. Цей коефіцієнт після експерименту теж кількісно збільшився на 0,21 ум. од. ($p < 0,05$). Тобто спортсмени після зменшення таких чинників як нервово-психічна напруга, підвищена тривожність та рівень спортивного стресу в кінці експерименту стали більш якісно виконувати кидки, зачепи, підіймки та інші специфічні для дзюдоїстів вирази.

Надійність слід розуміти і як можливість виконання цих вираз у незручних для спортсмена або складних і навіть екстремальних умовах змагань, а дані зростаючої стресостійкості свідчать про те, що дзюдоїсти мають більш високий рівень надійності змагальної діяльності.

Коефіцієнт ефективності після експерименту зростає на 0,15 ум. од. ($p < 0,05$). Це означає, що дзюдоїсти стали «вхолосту» менше рухатись: із загальної кількості своїх рухів у них збільшилась кількість якісно виконаних. Інакше кажучи, вони стали своєю участю у двобої здійснювати більш економно: виконували вирази більшою мірою вдало.

Отже, спеціальна психологічна підготовка є чинником, від якого залежить активність фізіологічних систем організму спортсмена і який виконує керівну роль, запускаючи і підсилюючи або навпаки послаблюючи активність фізіологічних функцій дзюдоїста. Про це свідчить і відсоткове співвідношення виграних і програних у змаганнях сутичок, яке становило 84/16, а в контрольній групі – 68/32.

П'ятий розділ «Аналіз та узагальнення одержаних результатів» містить матеріали порівняльного аналізу даних одержаних здобувачем і попередніми дослідниками. Головним здобутком даного дослідження є розробка програми спеціальної психологічної підготовки і експериментальне підтвердження ефективності її застосування в екстремальних умовах змагань для дзюдоїстів.

Узагальнення даних, одержаних у власному дослідженні та результатів праць попередніх дослідників, дало можливість схематично представити функції і роль психологічних чинників у відповідних реакціях і рухових діях дзюдоїстів, що забезпечують отримання певних результатів у їх виступах на змаганнях (рис. 3).

ФАКТОРИ ЗОВНІШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

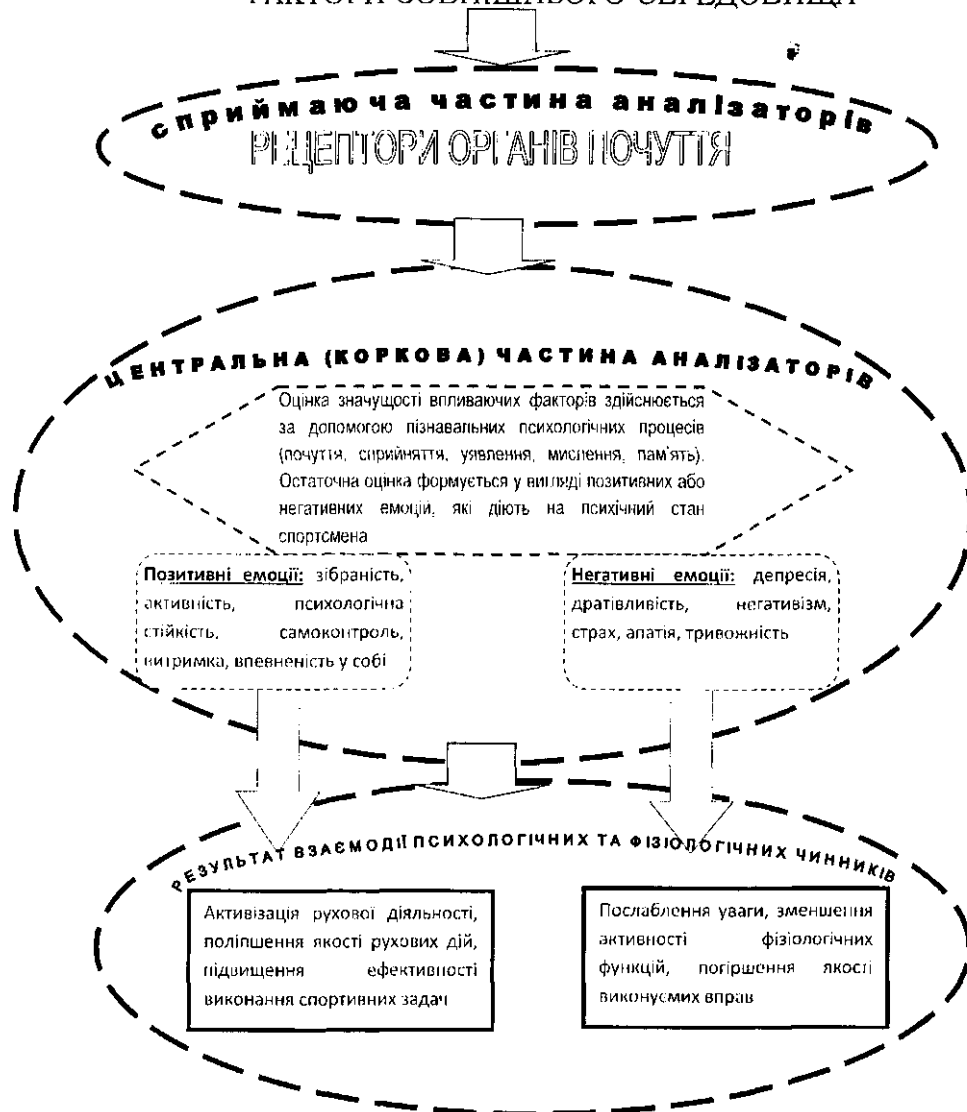


Рис. 3. Схема взаємозв'язків психологічних чинників і фізіологічних процесів у спортивній діяльності людини

На рис.3 психологічні функції представлені в структурі уявлень про фізіологічний аналізатор.

У сприйнятті подразників середовища психологічні чинники приймають незначну участь. Ці функції здійснюються сприймаючою частиною аналізаторів.

Хоча від психічного стану спортсмена, від його індивідуально-психологічних якостей залежить швидкість і якість сприйняття дії певного фактору середовища.

Основна роль психологічних чинників полягає в оцінці біосоціальної значущості впливаючих факторів для спортсмена. Психологічні процеси залежно від рівня їх прояву активізують або гальмують роботу нервових центрів, виконуючи роль нервово-психічного регулятора фізіологічних функцій. Важливу роль у цьому ланцюгу процесів грають інтелектуальні здібності спортсмена та пам'ять, яка у цей період часу виконує роль збереження інформації у вигляді спортивного досвіду спортсмена.

На цьому етапі здійснюється істинне поєднання і взаємодія психологічних і фізіологічних процесів. І важливо, що в цій системі психологічні чинники виконують роль схожу на функції ферментів у біохімічних реакціях: активізують або гальмують їх, безпосередньо не втручаючись в результати цих процесів.

Від сукупності психологічних процесів та рівня їх прояву залежить формування психічного (короткотривалого в часі) стану спортсмена і об'єднання нервових центрів для створення функціональної системи (за П. К. Анохіним), яка забезпечує досягнення позитивного результату у кожній конкретній період часу.

Функції психологічних чинників закінчуються остаточною оцінкою значення впливаючого фактора на особистість спортсмена у вигляді позитивних або негативних емоцій. При наявності в структурі психологічної сфери спортсмена високого рівня прояву дратівливості, депресії, фрустрації, страху, апатії, привоженості та інших негативних якостей формуються у більшій мірі негативні емоції. Домінування підйому, активності, радості, задоволення, впевненості у собі, психологічної стійкості та інших якостей обумовлює формування позитивних емоцій.

Емоції є не тільки оцінкою біосоціального значення для спортсмена впливаючого на нього фактора, а і системою детермінуючою його психічний стан і запускою з конкретною швидкістю та інтенсивністю протікання фізіологічних процесів з певним знаком (у позитивному або негативному напрямку).

Спеціальна психологічна підготовка, підвищуючи рівень прояву позитивних психічних процесів та якостей особистості діячів, в кінцевому варіанті викликає позитивні емоції, формує позитивний психічний стан спортсмена і тим самим забезпечує формування системи фізіологічних процесів у напрямку одержання бажаного для спортсмена результату у вигляді досягнення перемоги на змаганнях.

Отже, рухова діяльність, її нервово-гуморальна регуляція і трофіка забезпечується фізіологічними чинниками, в функції яких психологічні чинники також беруть участь, забезпечуючи психомоторні реакції (М. О. Беринштейн, 1996; В. В. Клименко, 2007).

Аналіз та узагальнення результатів дослідження дозволив отримати три групи даних.

Підтверджуючі уяву фахівців з психології спорту та тренерів про: втрату спортсменами значно більшої кількості фізичної і психічної енергії в умовах змагань, порівняно з навчально-тренувальним процесом (Д. И. Горбунов, 2004; З. В. Кочергин, 2006; И. Ц. Краев, 2006); негативний вплив екстремальних умов спортивної діяльності на якість особистості, психічні процеси та стани (Н. В. Альохіна, 2008; В. В. Байер, 2011; І. О. Хейлік, 2008); позитивне значення агресивності в успішності спортивної діяльності борців (К. В. Ананченко, 2006;

В. И. Пугачев, 1989); взаємозв'язок дихальних вправ і психологічних функцій особи (В. С. Дахповский, 1989); можливості за допомогою психологічної підготовки спортсмена управляти своїм психічним станом (Г. П. Пархомович, 1993).

Додовнюючі положення і результати інших дослідників стосовно:

чинників, від яких залежить успішність виступу спортсменів в однокористуваннях (В. О. Галімський, 2013; М. Б. Гуска, 2013; А. А. Долин, 1990; А. Л. Иванов, 1995; И. В. Котов, Г. К. Скустиков, 1992; Х. Нишияма, Р. Браун, 1991; К. С. Сариев, 1991);

– структури та особливостей програм з психологічної підготовки для спортсменів (К. П. Сахповский, 1997; Б. П. Яковлев, 1996);

якості особистості, які необхідні для здійснення діяльності в екстремальних умовах змагань (М. А. Крюкова и др., 2007; А. Г. Маклаков, 2001);

екстремальні ситуації, можливості успішного здійснення спортивної діяльності за рахунок якісної психологічної готовності спортсмена (О. В. Тімченко та ін., 2007; М. Г. Самойлов, 2008).

Нові, зокрема, в дослідженні показано, що:

специфіка спортивної діяльності обумовлює особливості впливу на якість особистості дзюдоїстів, а її умови, особливо змагальні, викликають збільшення рівня прояву як позитивних для перемоги якостей, до яких належать наступні: невпевненість, кмітливість, емоційна зрілість, тривожність, наполегливість, схильність і готовність до ризику, обережність, впевненість у собі, самоконтроль, саморегуляція; так і негативних: депресивність, тривожність, гіперзбудливість, фрустрація, агресивність, дратівливість, емоційна нестійкість;

екстремальні умови змагань викликають у дзюдоїстів емоційне виснаження, психосоматичні та психовегетативні порушення, психічну втому, підвищення рівня спортивного стресу;

розроблена програма спеціальної психологічної підготовки побудована з урахуванням специфіки спортивної діяльності дзюдоїстів є ефективною при використанні її в комплексі із вправами дихальної гімнастики;

– застосування дзюдоїстами спеціальної психологічної підготовки викликає зменшення негативних змін у їх психіці і послаблення прояву якостей, що знижують ефективність рухової діяльності та фізичну і психічну працездатність. До таких якостей належать наступні: нейротизм, депресивність, апатія, фрустрація, гіперзбудливість, страх, тривожність;

– між чинниками психологічної сфери і функціями фізіологічних систем дзюдоїстів існують тісні кореляційні зв'язки. Здійснення спеціальної психологічної підготовки в комплексі з дихальними вправами обумовило підвищення ефективності функцій серцево-судинної і дихальної систем, нехотомоторних реакцій та підвищення показників змагальної діяльності: активності, надійності та ефективності виконання спеціальних для дзюдоїстів вправ в екстремальних умовах змагань.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури, а також практичного досвіду спортсменів і тренерів виявив, що в спортивній діяльності екстремальні чинники мають місце у змаганнях, а глибина їх впливу на спортсменів обумовлюється їх

масштабом, специфікою виду спорту та персональною відповідальністю спортсмена за свої результати.

Екстремальні чинники змагальних умов викликають негативні зміни в психіці спортсменів, приводять до психічної втоми і розвитку спортивного стресу. Показано, що важливим фактором корекції негативних змін у психіці спортсменів є психологічна підготовка, яка забезпечує їх резистентність до психотравмуючих чинників. Систематичного вивчення особливостей психологічної підготовки дзюдоїстів не проводилось.

2. Встановлено, що у процесі тренувальної й змагальної діяльності у психіці дзюдоїстів виникають зміни, які адекватні специфіці їх виду спорту. Найбільш суттєво на дзюдоїстів впливають екстремальні умови змагань, під час яких у них змінюється ступінь прояву наступних якостей особистості: незалежність, кмітливість, емоційна стійкість, самовладання, здатність до ризику, тривожність, обережність, самоконтроль, гіперзбудливість, фрустрованість, агресивність.

Порівняно з підготовчим періодом, в умовах змагань психотравмуючі чинники значно більшою мірою впливають на психіку дзюдоїстів. Так, у підготовчому періоді їх емоційне виснаження було на рівні 34,2 балів ($p < 0,05$), а в змагальному – на рівні 74,3 балів ($p < 0,05$); відповідно, психосоматичні та психовегетативні порушення – 9,2 балів ($p < 0,01$) та 24,2 балів ($p < 0,01$); психічна втома – 6,4 балів ($p < 0,001$) та 8,8 балів ($p < 0,01$); спортивний стрес – 30,7 балів ($p < 0,05$) та 44,2 балів ($p < 0,01$); саморегуляція – 9,4 балів ($p < 0,05$) та 7,4 балів ($p < 0,05$).

3. Багатогорізна участь у змаганнях викликає накопичення негативних змін у психіці дзюдоїстів. У підготовчому періоді тривожність була на рівні 7,2 балів ($p < 0,05$), а у змагальному – 12,6 балів ($p < 0,01$). Відповідно, емоційна нестабільність – 5,46 балів ($p < 0,05$) та 7,13 балів ($p < 0,01$), нервово-психічна стійкість – 16,13 балів ($p < 0,05$) та 16,55 балів ($p < 0,05$). В результаті негативних змін у їх психіці зростає вірогідність розвитку стресу від 21,5 балів ($p < 0,05$) у підготовчому періоді, до 37,5 балів ($p < 0,05$) – у змагальному. При цьому, як наслідок, погіршується психічне здоров'я дзюдоїстів (від 75,24 балів до 70,16 балів ($p < 0,05$)).

Неякісна психологічна підготовка і незначна увага спортсменів до її значущості обумовлює поступове зростання у дзюдоїстів первово-психічного напруження, погіршення стійкості до перенесення впливу психотравмуючих чинників і здатність протистояти дії екстремальних умов, особливо на масштабних змаганнях, де зростає особиста відповідальність за результати своїх виступів.

4. Позитивним слід вважати зростання у дзюдоїстів рівня прояву якостей, що обумовлюють здатність спортсменів до більш якісного виконання специфічних для даного виду спорту вправ.

Так, у підготовчому періоді мотивація до успіху у них була 18,88 балів ($p < 0,01$), а в змагальному – 20,40 балів ($p < 0,05$); готовність до ризику – 17,86 балів ($p < 0,01$) та 20,16 балів ($p < 0,01$); фізична агресивність – 50,3 балів ($p < 0,05$) та 56,2 балів ($p < 0,01$). Показано, що ці якості є незамінними для успішного виступу дзюдоїстів у змаганнях, але рівень агресивності має бути не надмірним.

Виявлені позитивні зміни у психіці дзюдоїстів надто малі при великому емоційному навалі і психологічному навантаженні їх під час змагань. Тобто для зростання опірності до впливу психотравмуючих чинників змагань дзюдоїстам необхідна психологічна корекція негативних змін, що виникають у їх психіці і одночасно підвищення рівня прояву психологічної та емоційної стійкості.

5. Використання дзюдоїстами спеціальної психологічної підготовки в комплексі з дихальними виравами викликало зменшити рівень прояву негативних змін у їх психіці. Так, психічна втома до експерименту була 8,89 ум. од., а після нього – 6,73 ум. од. ($p < 0,05$); тривожність зменшилась від 10,37 до 8,23 стевів ($p < 0,05$); напруженість – від 11,55 до 10,62 стевів ($p < 0,05$); нейротизм – від 10,01 до 7,84 балів ($p < 0,05$).

Одночасно збільшились показники позитивних якостей та стилів особистості дзюдоїстів. Емоційна стійкість зросла від 8,43 до 8,82 стевів ($p < 0,01$), сміливість – від 10,95 до 12,71 стевів ($p < 0,05$), самоконтроль – від 8,36 до 10,85 стевів ($p < 0,05$), готовність до ризику – від 29,86 до 33,76 балів ($p < 0,05$), саморегуляція – від 7,90 до 9,45 ум. од. ($p < 0,05$), фізичне здоров'я – від 92,17 до 95,74 балів ($p < 0,05$), психічне здоров'я – від 70,16 до 79,31 балів ($p < 0,05$).

6. Позитивні кореляційні зв'язки на рівні $r = 0,60 - 0,87$ встановлені між психологічними чинниками, що змінилися в результаті впливу на психіку дзюдоїстів спеціальної психологічної підготовки та функцією їх кардіо-респіраторного апарату.

Виявлено, що зменшення негативних змін у психіці дзюдоїстів внаслідок психотренінгу обумовлює покращення показників функції серцево-судинної системи: зменшення частоти серцевих скорочень від 63,4 до 61,2 уд. · хв⁻¹ ($p < 0,05$), артеріального тиску – від 119,0/75 до 117,2/74 мм рт. ст. ($p > 0,05$) та збільшення вегетативного індексу Кердо від 1,21 до 2,86 ум. од. ($p < 0,05$) й електрошкіряного опору – від 28,8 до 33,1 мОм ($p < 0,01$).

Зросли і показники дихальної системи: ЖЄЛ – від 4010,3 до 4335,2 мл ($p < 0,001$), життєвий індекс – 57,20 до 59,21 ум. од. ($p < 0,05$), проба Штанге – від 86,4 до 94,5 с ($p < 0,05$) і проба Генчі – від 42,1 до 46,2 с ($p < 0,05$).

Психомоторні показники після експериментального впливу рекомендованого комплексу також поліпшились: темп-тест – від 217,6 до 230,4 рухів ($p < 0,05$), коректурний тест – від 2,3 до 1,2 помилок ($p < 0,05$), зорово-моторна реакція – від 2,6 до 1,5 см ($p < 0,05$).

7. Спеціальна психологічна підготовка в комплексі з дихальною гімнастикою, детермінуючи зменшення негативних змін у психіці дзюдоїстів та активізацію кардіо-респіраторного та опорного-рухового апаратів, привела до зростання ефективності виконання ними вирав характерних для боротьби дзюдо. При цьому рівень їх змагальної діяльності підвищився: зросли коефіцієнти активності – від 0,49 до 0,64 ум. од. ($p < 0,05$), надійності – від 0,65 до 0,86 ум. од. ($p < 0,05$) та ефективності – від 0,41 до 0,56 ум. од. ($p < 0,05$), що означає поліпшення техніко-тактичних можливостей дзюдоїстів.

Таким чином, встановлено, що спеціальна психологічна підготовка сприяє зростанню психологічної стійкості до впливу на дзюдоїстів екстремальних умов змагальної діяльності, виконує роль активного регулятора фізіологічних систем організму спортсменів і одночасно обумовлює зростання ефективності їх змагальної діяльності.

Разом з тим, слід відмітити, що проведені дослідження не повністю вирішують проблему вишви психологічної підготовки, особливо в комплексі з іншими чинниками, на психіку, психосоматичне здоров'я і спортивне довголіття спортсменів-однборців. Вирішення цих та інших питань цієї актуальної проблеми має бути перспективою подальших досліджень.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких відображено основні наукові результати дисертації

1. Бейгул І. О. Особливості впливу занять боротьбою дзюдо на психологічну сферу спортсменів / І. О. Бейгул // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2009. – № 3. – С. 269–271.
2. Бейгул І. О. Психологічна стійкість як одна з головних умов адаптації дзюдоїстів до дії на психіку екстремальних ситуацій спортивної діяльності / І. О. Бейгул // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2010. – № 1. – С. 143–146.
3. Бейгул І. О. Роль емоційної сфери у тренувальному процесі дзюдоїстів / І. О. Бейгул // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2010. – № 2. – С. 152–155.
4. Бейгул І. О. Вплив спеціальної психологічної підготовки на особистісні якості дзюдоїстів / І. О. Бейгул, М. Г. Самойлов // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2010. – № 4. – С. 104–107.
5. Бейгул І. О. Зміни в психіці дзюдоїстів в екстремальних умовах спортивної діяльності / І. О. Бейгул, М. Г. Самойлов // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2011. – № 3. – С. 146–149.
6. Бейгул І. О. Використання дихальних вправ у процесі спеціальної психологічної підготовки дзюдоїстів / І. О. Бейгул, І. Г. Рощін // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2012. – № 1. – С. 123–127.
7. Beygul I. O. The effectiveness of breathing exercises, combined with the mental conditioning of judoists / I. O. Beygul // European Applied Sciences. – 2013. – № 6, V. 1. – P. 64–67.
8. Бейгул І. О. Вплив спеціальної психологічної підготовки на здоров'я і особистість дзюдоїстів / І. О. Бейгул // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. – № 1. – С. 8–12.
9. Бейгул І. О. Вплив екстремальних умов діяльності на психологічний стан дзюдоїстів / І. О. Бейгул // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – Луцьк : Східноєвропейський національний університет ім. Лесі Українки, 2014. – № 1. – С. 62–67.

Опубліковані праці, які додатково відображають результати дисертації

10. Бейгул І. О. Стресогенні фактори спортивної діяльності дзюдоїстів та психологічний захист від їх впливу / І. О. Бейгул // Матеріали міжвузівської науково-практичної конференції «Спортивна і професійна діяльність в екстремальних умовах». – Харків : ХДАФК, 2012. – С. 8–9.
11. Бейгул І. О. Спортивна діяльність одио борців як екстремальна / І. О. Бейгул // Матеріали міжвузівської науково-практичної конференції «Психолого-педагогічні проблеми спортивної та професійної діяльності». – Харків : ХДАФК, 2013. – С. 21–31.

АНОТАЦІЇ

Бейгул І. О. Вплив екстремальних умов тренувальної та змагальної діяльності на психофізіологічні властивості дзюдоїстів. – На правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт. – Харківська державна академія фізичної культури, МОН України, Харків, 2014.

Дисертаційне дослідження присвячене виявленню впливу екстремальних умов спортивної діяльності на психіку і фізіологічні функції дзюдоїстів та розробці й експериментальній перевірці програми їх спеціальної психологічної підготовки. В роботі показано, що в екстремальних умовах змагань, крім позитивних змін, у дзюдоїстів виникають негативні зміни в психіці та збільшується рівень прояву негативних якостей особистості: депресивності, агресивності, фрустрації, дратівливості, гіперзбудливості, емоційної нестійкості та інших.

З метою підвищення психологічної стійкості та опірності організму дзюдоїстів до впливу стресогенних чинників екстремальних ситуацій розроблена програма спеціальної психологічної підготовки. Експериментальним шляхом показано, що застосування зазначеної підготовки, яка здійснювалась у комплексі із вправами дихальної гімнастики, аутотренінгом, привело до збільшення рівня прояву позитивних і необхідних для успішності у виступах дзюдоїстів якостей особистості. Проведена підготовка покращила показники серцево-судинної, дихальної систем та опорно-рухового апарату дзюдоїстів.

Ключові слова: дзюдоїсти, екстремальні умови, змагальна діяльність, психологічна підготовка.

Бейгул И. О. Влияние экстремальных условий тренировочной и соревновательной деятельности на психофизиологические свойства дзюдоистов. – На правах рукописи.

Диссертация на соискание научной степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.01 – олимпийской и профессиональный спорт. – Харьковская государственная академия физической культуры, МОН Украины, 2014.

Диссертационное исследование посвящено выявлению особенностей влияния экстремальных условий соревновательной деятельности на психику и организм дзюдоистов с разной успешностью в спортивной деятельности. Установлено, что в подготовительном периоде у дзюдоистов возникает значительно меньше нервно-психических напряжений и «психологическая цена» этого этапа спортивной деятельности ниже, чем соревновательного.

В процессе соревнований у спортсменов, особенно неуспешных, возникает ряд изменений в психике, которые можно расценивать как негативные, в связи со способностью их ухудшать регуляцию и функции, прежде всего, двигательной системы. В экстремальных условиях соревнований повышается уровень проявления таких качеств личности как психическое утомление, фрустрация, раздражительность, эмоциональная неустойчивость, тревожность, агрессивность.

С целью коррекции негативных изменений в психике дзюдоистов разработана программа специальной психологической подготовки, которая проводилась в комплексе с дыхательными упражнениями.

Особенностью разработанной программы является обязательный учет специфики борьбы дзюдо, реакций психологической сферы дзюдоистов на стрессогенные условия и качеств личности необходимых для успешного выступления на соревнованиях. Указанная программа состоит из трех блоков (базисный психотренинг, профессиональный психотренинг, подготовка к работе). Она рассчитана на 13 недель.

Применение ее в эксперименте с неуспешными дзюдоистами позволило повысить степень проявления положительных для их спортивной деятельности качеств личности: смелость, готовность к риску, мотивация к успеху, ответственность, работоспособность, самоконтроль, саморегуляция и уверенность в себе.

Применение специальной психологической подготовки обусловило улучшение показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем дзюдоистов. Установлены корреляционные взаимосвязи между психологическими показателями, улучшившимися после эксперимента и физиологическими реакциями кардио-респираторного и зрительно-моторного аппарата исследованных спортсменов.

Рекомендуется применение специальной психологической подготовки не только в качестве психокорректирующего фактора, но и с целью психопрофилактики негативных изменений в психике дзюдоистов.

Ключевые слова: дзюдоисты, экстремальные условия, соревновательная деятельность, психологическая подготовка.

Beyhul I. O. Extreme conditions for training and competitive activities in psychophysiological specialties of judoists. – As a manuscript.

Thesis for the candidate of sciences in physical education and sport on specialty 24.00.01 – olympic and professional sport. – Kharkiv State Academy of Physical Culture, Ministry of Education and Science of Ukraine, Kharkiv, 2014.

The thesis is devoted to revealing the influence of extreme sports activities in terms of mind and body judoka and development and experimental verification program of special psychological training. It is shown that in the extreme conditions of competition, in addition to positive changes in judo there are negative changes in mentality and increases the level of display negative personality traits: depression, aggression, frustration, irritability, hyperexcitability, emotional instability and others.

In order to increase the psychological resilience and resistance to judo to influence stress factors emergencies developed a program of special psychological training. Experimentally shown that using specified training, which was carried out in conjunction with exercises breathing exercises, anger management, led to an increase in the manifestation of positive and necessary for success in judo speeches personality traits. An improved training performance of the cardiovascular and respiratory systems and musculoskeletal judo.

The conclusion about the possibility using special psychological training not only to correct the changes in the psyche, but also as psychoprophylactic event.

Keywords: judokas, extreme conditions, competitive activities, psychological preparation.