

Залежність результатів виконання спортивних вправ від психічного стану студентів, що займаються спортом

Тітович А.О.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація:

Розглянута залежність результатів виконання конкретної спортивної вправи від психічного стану спортсмена. У дослідженні приймали участь 24 студенти. Спортсмени виконували шість видів змагальних вправ: біг 100м, біг 110м з бар'єрами, стрибки в довжину, у висоту із жердиною та штовхання ядра. Показано, що перед вправами відповідного напрямку діагностичні показники у спортсменів міняються адекватно основним вимогам, які диктуються цими вправами. Установлено, що результати виконання фізичних вправ залежить від адекватності установки

Тітович А.О. Зависимость результатов выполнения спортивных упражнений от психического состояния студентов, которые занимаются спортом. Рассмотрена зависимость результатов выполнения конкретного спортивного упражнения от психического состояния спортсмена. В исследовании принимали участие 24 студента. Спортсмены выполняли шесть видов соревновательных упражнений: бег 100г, бег 110г с барьерами, прыжки в длину, в высоту с шестом и толкание ядра. Показано, что перед упражнениями соответствующего направления диагностические показатели у спортсменов меняются адекватно основным требованиям, которые диктуются этими упражнениями. Установлено, что результаты выполнения физических упражнений зависят от адекватности установки.

Titovich A.O. Dependence of outcomes of executing of sports exercises on mental condition of students which go in for sports. Dependence of outcomes of executing of concrete sports exercise on mental condition of the sportsman is construed. 24 students participated in research. Sportsmen discharged six kinds of competitive exercises: run 100g, run of 110 meters with barriers, broad jumps, in height with the sixth and a jolting of a nucleus. It is exhibited, that before exercises of the relevant direction diagnostic parameters at sportsmen vary adequately to the basic demands. It is established, that outcomes of executing of physical exercises depend on adequacy of setting.

Ключові слова:

психічні стани, психологічна установка, тренувальний процес, індивідуальний підхід.

психические состояния, психологическая установка, тренировочный процесс, индивидуальный подход.

mental conditions, psychological setting, training process, individual approach.

Вступ.

На сьогоднішній день не викликає сумніву положення про те, що передзмагальні психічні стани спортсмена детермінують психічну готовність його до змагань. Показано також, що конкретні признаки психічних станів, які викликають позитивний або негативний вплив на успішність рухових спортивних дій обумовлені особливістю виконуваних вправ, умовами їх виконання та змістом задач тренувального заняття.

При визначенні дослідниками дій передзмагальних психічних станів спортсменів їх увага більшою мірою була зосереджена на пошуку загальних закономірностей і ознак, які дозволяють виявляти психічну готовність спортсмена до змагань у будь-якому виді спорту. Хоча цілком ймовірно уявити, що психічні стани, що обумовлюють успішну спортивну діяльність, будуть різними не тільки в різних її видах, але і при вирішенні різних задач, які включені в одну і ту ж діяльність. В зв'язку з цим актуальність дослідження діяльнісних детермінант психічних станів у тренувальному процесі очевидна.

Починаючи з середини минулого століття увага психологів спорту була зосереджена на аналізі особливостей передзмагального стану спортсменів. Так А.Ц. Пуні виділив три форми передстартових станів: бойову готовність (оптимальний емоційний стан), передстартову лихоманку і передстартову апатію (несприятливі емоційні стани). Пізніше цим же автором була висловлена думка про те, що передстартовий стан є наслідком певного відношення спортсмена до змагань.

В цій низці наукових праць було розроблено ряд положень, які висвітлювали обумовленість досягнень у змаганнях психічними станами спортсменів. Але з часом стало зрозуміло, що можливості успішно виступати у змаганнях "куються" у тренувальному процесі. Мається на увазі можливість контролювати

свій передзмагальний стан як вирішальний чинник у тому в якій мірі спортсмен концентрує свої зусилля на перемозі. В зв'язку з цим Е. Hahn [6] підкреслив, що успішно контролювати передзмагальний стан можливо лише після того як навчишся контролю за психічним станом у процесі тренування.

Але на жаль і до сьогоднішнього дня значних досліджень взаємозв'язку психічного стану спортсменів і результатів їх тренувальної діяльності не достало. Хоча, ще у 1985 році А.А. Крилов і В.К.Сафонов писали, що центральною проблемою врахування психічних станів організації управління тренувальним процесом є діагностика і оцінка психічного стану спортсменів [4]. При цьому необхідно пам'ятати, що про психічний стан спортсмена не можливо судити за допомогою окремих психологічних, фізіологічних, біохімічних та інших показників, тому що вони, як правило, в діяльності проявляються разом. В цьому відношенні справедливо відмічають Л.Г Дикая і В.А. Чурсина «суб'єкт не здійснює діяльність ізольованими якостями, процесами і станами».[2].

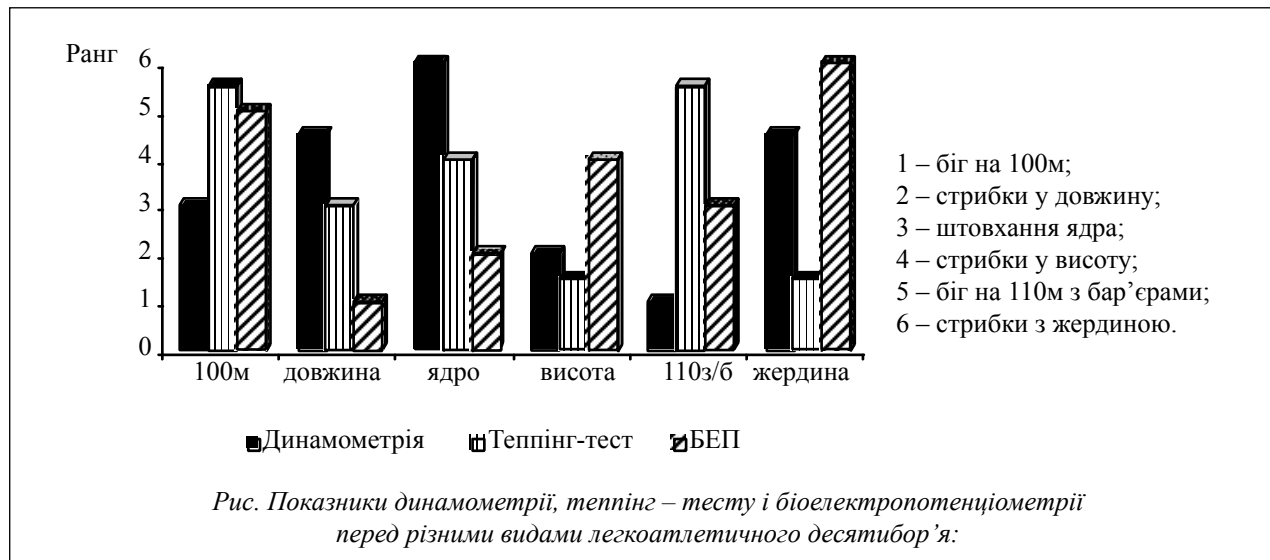
Саме тому, врахування багатокомпонентності, поліфункціональності і поліструктурності психічного стану, його рекомендують діагностувати комплексно, виявляючи одночасово три його основних компонента: усвідомлюємих (когнітивних), рухових (поведінкових, діяльнісних) і вегетативних (фізіологічних, біохімічних) [3].

Робота виконана за планом НДР Харківської державної академії фізичної культури.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета дослідження – виявити залежність результатів виконання конкретної спортивної вправи від психічного стану спортсмена.

Організація та методи дослідження. В дослідженні приймали участь студенти (n=24)



Сумського, Київського та Харківського педагогічних університетів, що займаються легкою атлетикою (багатоборці).

У даному дослідженні спортсмени виконували шість видів змагальних вправ: біг 100м, біг 110м з бар'єрами, стрибки в довжину, у висоту із жердиною та штовхання ядра.

Реалізацію мети здійснювали використанням наступних методів дослідження:

Теппінг-тест максимальний, він здійснювався завдяки використанню рахівника імпульсів. Досліджуемий повинен був виконувати рухи кистю по мінімальній амплітуді протягом 10с у максимально швидкому темпі

Динамометрія виконувалась за допомогою динамометра ДПР-120. Досліджуемому пропонувалось три спроби – максимальний результат заносився у протокол.

Біоелектропотенціометрія [1]. Дану методику використовували для оцінки вегетативного компоненту психічного стану спортсменів.

Отримані кількісні дані оброблялись статистично [5], а в тексті статті результати представлялись не в абсолютних величинах, а відповідно їх рангу. В процесі ранжирування застосовувалась 6-ступенева шкала, що відповідає кількості виконаних студентами вправ. Перший ранг був присвоєний мініальному середньому значенню кожного із показників, а шостий ранг-максимальному.

Результати дослідження та їх обговорення.

На першому етапі експерименту враховувались показники, що отримувались лише перед тими спробами, перед якими спортсмени мали завдання діяти на повну силу, тобто «на максимальний результат». Важливо також підкреслити, що при діагностиці психічного стану спортсменів, як передумови для оцінки його адекватності майбутньої діяльності, необхідно врахувати, що застосовувані тести і показники отримані за допомогою і використання по-різному інформативні. А саме, це залежить від того, які конкретні рухові дії доведеться виконувати спортсмену і як він повинен

ці дії виконувати: з максимальною інтенсивністю або точністю, «на техніку», «до відказу» і т.д.

Виходячи з даних представлених на рисунку можна підкреслити, що найбільші показники (6 ранг) з динамометрії десятиборці демонструють перед штовханням ядра. Пояснити це можна наступним чином: штовхання ядра більше інших видів у десятибор'ї вимагає прояву сили, тому перед виконанням цієї вправи у спортсменів актуалізується установка на максималізацію зусиль. Це можливе результати дії зафіксованої упродовж великої кількості тренувальних занять установки, що для штовхання ядра необхідна сила.

Найбільший темп рухів (за даними Теппінг – тесту-5,5ранг) виявлено перед бігом на 100м та 110 з бар'єрами. Ці вправи пред'являють найбільш високі вимоги до швидкості і тому це віддзеркалюється у спортсменів у відповідній установці, як важливого компоненті майбутньої діяльності спортсмена. Тобто психічний стан спортсмена, ще до виконання вправи за конкретними вимогами, обумовлює його готовність до прояву саме тих якостей, які будуть найголовнішими у виконанні цієї вправи.

Максимальний рівень вегетативної активності (за показниками біоелектропотенціометрії – 6 ранг) виявлено у студентів перед виконанням стрибка з жердиною. Це обумовлюється тим, що ця вправа в більшому ступені ніж інші для десятиборців є травмонебезпечною. Саме тому перед виконанням цієї вправи у спортсменів спостерігається емоціональний підйом, що проявляється в значному підвищенні біоелектричної активності шкіри.

За виваженістю установки на максималізацію зусиль досліджені види десятибор'я ранжуються в наступній послідовності: штовхання ядра, стрибки з жердиною і в довжину, біг на 100м, стрибки у висоту та біг на 110м з бар'єрами.

Оцінка вираженості установки на максималізацію прояву швидкості ці вправи ранжуються інакше: біг на 100м і 110м з бар'єрами, штовхання ядра, стрибки у довжину, у висоту і з жердиною.

За біоелектричними показниками досліджені вправи легкоатлетичного десятибор'я ранжуються наступним чином: стрибки з жердиною, біг на 100м, стрибки у висоту, біг на 110м з бар'єрами, штовхання ядра та стрибки у довжину. При умові об'єднання всіх показників легкоатлета перед виконання вправ, то виявляється, що найбільша сумарна активність проявляється перед бігом на 100м, а далі у такій послідовності: штовхання ядра, стрибки з жердиною, біг на 110м з бар'єрами, стрибки в довжину і в висоту.

Висновки.

Отримані данні дозволяють зробити наступні висновки:

1. Показники, що характеризують рухову та вегетативну активність і одночасно моторні і енергетичні установки різні у одних і тих же спортсменів перед виконанням видів легкоатлетичних вправ. Це означає, по-перше, що виконання фізичних вправ обумовлюється психічним станом спортсмена, тобто від того наскільки адекватна майбутнім діям установка на них, залежить кінцевий результат їх виконання. А, по-друге, тренувати, вивчаючи вправи, треба не тільки нервово-м'язовий апарат, а і свою психологічну сферу, кожний раз перед виконанням конкретної вправи створювати установку на максимально якісне її виконання, чітко уявляти, що потребує її виконання: сили, швидкості або спокійного стану.
2. Під час оцінки психічного стану спортсменів у кожному конкретному випадку, перед кожною конкретною вправою треба врахувати вплив на них установок, що спонтанно формуються у зв'язку з вимогами тренувальної діяльності.

3. Для практичного забезпечення підготовки спортсменів необхідно ще до виконання спортивних справ знати, чи готовий до цього спортсмен. Тому виявлення ознак психічних станів, допоможе підвищити ефективність тренувального процесу, своєчасно внести корекцію в психологічний стан спортсмена, або у вимоги до нього, або в план тренувального заняття.

Перспективою подальших досліджень має бути виявлення можливостей діагностики психічних станів спортсменів у інших видах спорту та пошук шляхів управління ними.

Література:

1. Булкин В.А. Состояние психического возбуждения – фактор, определяющий успешность выступления спортсмена в соревнованиях. / Булкин В.А., Киселев Ю.Я., Крючек С.С. // Вопросы психологии и физиологии физического воспитания и спорта: Матер. республ. науч. конф. – Казань, 1977 – С.21-22.
2. Дикая Л.Г. Системный подход к моделированию и идентификации функциональных состояний оператора в лабораторном и полублабораторном эксперименте / Л.Г. Дикая, В.А. Чурсина // Тез. науч. сообщений сов. психологов к IV Всес. съезду общества психологов СССР. – М – 1983 – С. 121-123.
3. Дубенюк В.В. Взаимосвязь психических состояний и эффективности тренировочной деятельности спортсменов // Автореф. дис.... канд. псих. Наук. / В.В. Дубенюк. – 19.00.01 – Ленинград, 1987. – 22 с.
4. Крылов А.А. Психология спорта / А.А. Крылов, В.К. Сафонов // Теоретические и практические проблемы: Вестник ЛГУ. – 1985-13. – С. 70-77.
5. Сидоренко Е.В. Методы математической обработке в психологии. / Е.В. Сидоренко. – СПб.: Речь, 2001. – 350 с.
6. Hahn E. Belastbarkeit und Stress im Sport // Rausch (Hrsg.) Orthopädie und Sport/ – Bruchsal, 1977. P. 95-103.

Надійшла до редакції 08.08.2010р.
Титович Андрей Александрович
tverdunka@mail.ru