

## ІНДИВІДУАЛЬНА СВОЄРІДНІСТЬ ПЕРЕДДІЯЛЬНІСНОГО ПСИХІЧНОГО СТАНУ

*Титович А. О., к. фіз. вих., Востоцька І. Ф.*

*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка,*

*Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** В статті розглядаються питання про спортивну орієнтацію спортсменів. При відборі кваліфікованих спортсменів в команди для участі у відповідальних змаганнях досліджуються індивідуальні особливості людей з метою встановлення ступеня відповідності цих особливостей тим специфічним вимогам, які пред'являються людині завданнями та умовами тренувальної та змагальної діяльності в конкретному виді спорту.

**Ключові слова:** психічний стан, спортсмени, кореляція.

**Вступ.** В реальних умовах навчально-тренувального процесу при підготовці спортсменів часто відбувається поділ особистісного і діяльнісного підходів. При відборі в спорті реалізується особистісний підхід. Проте при підготовці відібраних спортсменів використовується в основному діяльнісний підхід: їх учать тому, як і що треба робити, як діяти в певних ситуаціях, їх готують до вирішення типових завдань, відповідно до яких здійснюються тренувальні впливи, що забезпечують функціональну, технічну і тактичну підготовленість спортсменів.

В такому випадку і в практичному і в науковому аспектах проблеми підвищення ефективності підготовки спортсменів відбувається поділ особистісного і діяльнісного підходів. Інтегратором цих підходів може бути тільки індивідуалізація підготовки, яка створює умови для реалізації комплексного особистісно-діяльнісного підходу [1, 2, 3, 4, 5].

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.**

Дослідження проведено відповідно до плану науково-комплексної теми кафедри ТМФК Навчально-наукового Інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка «Теоретичні і методичні основи фізкультурної освіти різних груп населення» на 2016–2020 рр. (№ держреєстрації 0116U0009000).

**Мета дослідження:** простежити індивідуальну своєрідність переддіяльнісного і діяльнісного стану кожного спортсмена, визначити ознаки, спираючись на які, можна в кожному конкретному випадку відрізнити оптимальний стан (стан готовності) від несприятливого - (стану неготовності).

**Завдання дослідження:** 1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми взаємозв'язку результативності спортивної діяльності і психічного стану спортсменів. 2. Визначити ознаки психічних станів спортсменів, що сприяють підвищенню індивідуальних показників при виконанні вправ з переважним проявом складної координації, витривалості та швидко-силових якостей.

**Методи дослідження:**

1. Теоретичний аналіз й узагальнення науково-методичної літератури.
2. Педагогічне спостереження.
3. Фізіологічні методи дослідження.
4. Психологічне тестування.
5. Методи математичної обробки даних.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Для визначення ролі психічного стану спортсменів при виконанні вправ, що потребують і витривалості і сили і швидкості і складної координації були обстежені 22 легкоатлета-десятиборця, яким у процесі тренувань доводиться виконувати вправи, що потребують перелічених якостей. Всі спортсмени були чоловічої статі віком 18–22 років. У ході дослідження були отримані дані, які свідчать про те, що спортсмени по-різному вирішують навіть одне й те ж рухове завдання. У їх переддіяльнісному стані може головувати установка на максималізацію зусиль або установка на максималізацію швидкості, або

наростання вегетативної активації, що виражається в збільшенні біоелектропатенціометрії (БЕП), що віддзеркалює "енергетичну" установку, яка сприяє екстремній мобілізації всіх резервів спортсмена. Однак не завжди домінуюча установка обумовлена тільки об'єктивною необхідністю виконання певної спортивної дії. Вона може бути навіть не зовсім адекватною завданню, яке стоїть перед спортсменом. Так, за нашими спостереженнями, у десятиборців, що мають прогалини в силовій підготовленості, тобто не досягають потрібного рівня розвитку силових якостей, часто виникає силова установка перед виконанням навіть тих вправ, які не вимагають максималізації зусиль. Очевидно, спортсмен, усвідомлюючи свою відносну "слабкість", намагається (вже на несвідомому рівні) компенсувати її за рахунок силової установки. Спостерігались і такі випадки, коли висока активація (сплеск показника БЕП) виникла не як наслідок мобілізації на виконання майбутньої вправи, а як наслідок недостатнього розуміння, яким чином треба вирішувати рухове завдання. Таке нерозуміння викликало невпевненість і наростання емоційної напруги, що відбивається у збільшенні показників біоелектропатенціометрії.

Використовувані нами в якості індикаторів різних сторін рухової активності показники динамометрії (Дин), теплінг-тесту (Т-Т) та біоелектропатенціометрії, отримані при дослідженні кожного конкретного спортсмена, не мали достовірних відмінностей за U-критерієм Манна-Уїтні перед успішними і неуспішними спробами виконання окремих вправ десятиборства. Це ускладнило використання абсолютних показників Дин, Т-Т і БЕП для оцінки сприятливості-несприятливості переддіяльного стану легкоатлетів-багатоборців. Виникло припущення, що для такого роду оцінок може бути використано розгляд взаємозв'язків показників рухової активності у кожного зі спортсменів і перед кожним видом багатоборства.

Були розглянуті такі взаємозв'язки перед виконанням стрибків у довжину і з жердиною і перед штовханням ядра. Було показано, що ці взаємозв'язки

відображають об'єктивну корисність одночасної і сильної виразності силової, швидкісної і енергетичної установок перед штовханням ядра, необов'язковість швидкісного встановлення перед стрибком з жердиною (так як розбіг при цьому виконується не на максимальній, а на оптимальній швидкості), бажаність більшої вираженості швидкісній і меншій вираженості силової установки перед стрибком у довжину.

Однак для психологічних рекомендацій з управління процесом підготовки спортсменів і з оптимізації їх переддіяльнісного стану, такої констатації недостатньо. Треба з'ясувати, який характер взаємозв'язку показників сприяє або перешкоджає досягненню бажаного результату кожним спортсменом у певному виді вправ.

Тому ми знову вдалися до аналізу даних, отриманих перед вдалими і невдалими спробами.

У таблиці 1 представлені коефіцієнти кореляції між показниками активності, отриманими перед успішними і неуспішними спробами спортсменів у штовханні ядра.

Результати представлені у таблиці свідчать, що характер взаємозв'язків показників, зафіксованих між успішними і неуспішними спробами, не змінився тільки у 2 спортсменів (16,7%), в інших випадках (83,3%) виявилися відмінності. У 2 осіб (16,7%) більш тісні зв'язки показників Т-Т-Дин і Т-Т-БЕП перед успішними спробами і менш тісні - перед неуспішними, а у 1 випробуваного (8,3%), навпаки, кореляція між показниками Дин-Т-Т була перед успішними спробами на 95%, а перед неуспішними - на 99% рівні значимості. Найбільші зміни в щільності зв'язків виявилися в показниках Дин-БЕП. У 9 спортсменів (75%) вони менш достовірні (або недостовірні) перед неуспішними спробами. Таким чином, можна відмітити, що неузгодженість динаміки енергетичної та силової установок ведуть до зниження результативності в штовханні ядра. У 5 легкоатлетів (41,7%), у яких такого роду відмінності перед успішними і неуспішними показниками не

спостерігались, погіршення результатів при штовханні ядра обумовлено, мабуть, іншими чинниками.

Характер взаємозв'язків перед стрибками у довжину різної успішності представлений у таблиці 2

Таблиця 1

**Кореляції між показниками рухової і вегетативної активності отримані перед успішними і неуспішними спробами у штовхання ядра ( $\bar{X} \pm m$ ; n=12)**

Досліджені спортсмени	Успішні спроби			Неуспішні спроби				
		Дин-Т-Т	Дин-БЕП	Т-Т-БЕП		Дин-Т-Т	Дин-БЕП	Т-Т-БЕП
1.	49	<u>412</u>	<u>493</u>	<u>456</u>	38	<u>470</u>	<u>383</u>	<u>667</u>
2.	44	<u>690</u>	<u>723</u>	<u>712</u>	46	<u>710</u>	<u>403</u>	<u>651</u>
3.	34	<u>547</u>	<u>604</u>	<u>583</u>	40	<u>590</u>	<u>392</u>	<u>660</u>
4.	38	<u>480</u>	<u>549</u>	<u>519</u>	33	<u>528</u>	<u>388</u>	<u>666</u>
5.	32	320	<u>423</u>	<u>628</u>	47	-267	-103	<u>503</u>
6.	39	<u>551</u>	253	<u>639</u>	44	<u>322</u>	147	-123
7.	30	<u>447</u>	<u>521</u>	<u>488</u>	29	<u>499</u>	<u>379</u>	<u>657</u>
8.	35	<u>616</u>	<u>665</u>	<u>641</u>	40	<u>646</u>	<u>391</u>	<u>658</u>
9.	34	<u>585</u>	<u>636</u>	<u>615</u>	50	<u>620</u>	<u>396</u>	<u>654</u>
10.	26	<u>513</u>	<u>577</u>	<u>551</u>	31	560	391	662
11.	34	<u>434</u>	<u>340</u>	<u>633</u>	40	31	60	195
12.	27	<u>532</u>	<u>593</u>	<u>564</u>	31	<u>547</u>	<u>388</u>	<u>663</u>

**Примітка:** нулі і коми коефіцієнтів кореляції не приводяться; nnn –  $p < 0,05$ ; nnn –  $p < 0,01$ .

У всіх спортсменів виявилися відмінності в щільності кореляцій. У більшості з них - у 75% випадків (9 чоловік) - перед неуспішними спробами виявляються достовірні кореляції між показниками Дин-БЕП, яких немає перед успішними спробами. Це переконливо підтверджує висловлене раніше

положення про те, що одночасне зусилля енергетичної та силової установок перешкоджає досягненню високого результату при виконанні стрибка у довжину. У 4 спортсменів (33,3%) змінився характер взаємозв'язків між показниками Т-Т і БЕП.

Таблиця 2

**Кореляції між показниками рухової і вегетативної активності отримані перед успішними і неуспішними спробами при виконанні стрибка у довжину ( $\bar{X} \pm m$ ; n=12)**

Досліджені спортсмени	Успішні спроби			Неуспішні спроби				
		Дин-Т-Т	Дин-БЕП	Т-Т-БЕП		Дин-Т-Т	Дин-БЕП	Т-Т-БЕП
1.	47	<u>-400</u>	<u>700</u>	212	39	<u>640</u>	<u>960</u>	<u>710</u>
2.	43	<u>-600</u>	-42	<u>460</u>	28	-254	-40	-102
3.	38	203	-98	-43	37	-103	<u>840</u>	-58
4.	29	306	298	110	37	507	<u>714</u>	202
5.	33	-107	317	<u>339</u>	50	196	<u>445</u>	301
6.	39	298	<u>304</u>	97	31	278	<u>887</u>	327
7.	24	355	<u>540</u>	158	39	<u>521</u>	<u>827</u>	<u>406</u>
8.	31	-206	-68	217	43	-170	<u>395</u>	-80
9.	49	-143	111	<u>265</u>	38	129	<u>371</u>	41
10.	27	254	97	69	29	203	<u>777</u>	87
11.	30	81	309	218	40	234	<u>668</u>	316
12.	23	73	234	234	38	175	<u>613</u>	154

**Примітка:** нулі і коми коефіцієнтів кореляції не приводяться; nnn –  $p < 0,05$ ; nnn –  $p < 0,01$ .

Зміни ці різноспрямовані: у 2 осіб перед неуспішними спробами з'явилися значущі кореляції, яких не було перед успішними, у 2 інших, навпаки, перед успішними спробами є достовірні зв'язки між цими показниками, але немає перед неуспішними. Ця обставина обумовлена індивідуальною своєрідністю

стану безпосередньої готовності до виконання спортивної дії. Така ж своєрідність проявляється і при розгляді зв'язків Т-Т і Дин. У 2 спортсменів відсутні перед успішними спробами достовірні кореляції виникли перед неуспішними, а у 1 спортсмена вони зникають.

У наступній таблиці дані ті ж показники перед стрибками з жердиною (табл. 3).

У 2 спортсменів немає змін у характері взаємозв'язків перед успішними і неуспішними спробами. У решти 10 осіб відмінності між успішними і неуспішними спробами виражені менш чітко, ніж перед штовханням ядра або стрибками у довжину.

Таблиця 3

**Кореляції між показниками рухової і вегетативної активності  
отримані перед успішними і неуспішними спробами при виконанні  
стрибків з жердиною ( $\bar{X} \pm m$ ; n=12)**

Досліджені спортсмени	Успішні спроби			Неуспішні спроби				
		Дин-Т-Т	Дин-БЕП	Т-Т-БЕП		Дин-Т-Т	Дин-БЕП	Т-Т-БЕП
1.	27	<u>472</u>	<u>670</u>	<u>468</u>	36	213	<u>604</u>	67
2.	33	237	272	-183	30	202	137	-173
3.	19	354	<u>473</u>	327	26	208	373	43
4.	24	<u>417</u>	<u>572</u>	<u>398</u>	31	211	<u>465</u>	57
5.	40	-98	<u>748</u>	128	27	223	280	64
6.	25	150	<u>640</u>	258	35	<u>824</u>	<u>750</u>	<u>720</u>
7.	20	<u>444</u>	<u>621</u>	<u>433</u>	35	207	<u>536</u>	62
8.	29	296	<u>377</u>	72	31	205	258	-65
9.	32	327	<u>422</u>	108	33	207	301	-58
10.	16	386	<u>520</u>	363	29	209	<u>419</u>	51
11.	27	52	<u>696</u>	200	34	<u>526</u>	<u>515</u>	<u>392</u>
12.	31	<u>370</u>	<u>495</u>	252	27	206	<u>397</u>	11

**Примітка:** нулі і коми коефіцієнтів кореляції не приводяться; nnn –

p<0,05; nnn – p<0,01.

У 5 спортсменів виявилися більш тісні кореляції між Дин і БЕП перед успішними показниками, ніж перед неуспішними; зміни щільності зв'язків інших показників різноспрямовані. Так, кореляції між Дин і Т-Т у 2 легкоатлетів з недостовірних перед успішними спробами стали значущими ( $P < 0,01$ ) перед неуспішними, а у 4 - значимі кореляції цих показників перед успішними стали недостовірними. Аналогічна картина стосовно до 2 і 3 спортсменам проявилася при розгляді зв'язків Т-Т-БЕП.

Очевидно, в такій складнокоординаційній руховій дії, якою є стрибки з жердиною, фактор адекватного поєднання вираженості силової, швидкісної та енергетичної установок в меншій мірі впливає на результат, так як тут першочергового значення набуває точність і стабільність саморегуляції рухів. З іншого боку, в такій складній для багатоборців вправі ще більше проявляється індивідуальна своєрідність вирішення рухових завдань.

**Висновки.** Аналіз кореляційних відносин між показниками активності в переддіяльнісному стані легкоатлетів-багатоборців ще раз підтвердив реальність відмінностей цього стану у зв'язку з готовністю до певного виду спортивної діяльності і залежність успіху в ній від цього стану.

При вивченні індивідуальної своєрідності переддіяльнісного стану легкоатлетів-десятиборців було встановлено, що для кожного з них перед виконанням конкретної вправи існує індивідуально-оптимальне поєднання силової, швидкісної і енергетичної установок, що забезпечує успішність виконання даної вправи. Однак спостерігалися випадки, коли рухові установки були недостатньо вираженими, коли вступали між собою в конкурентні взаємини, і тоді вони перешкоджали успіху при виконанні вправи. Облік цих фактів дозволив використовувати показники, що відображають вираженість рухових установок для оперативної діагностики стану безпосередньої готовності спортсмена до виконання вправ.

**Перспектива подальших досліджень:** з'явилась можливість визначити в кожного спортсмена, які саме поєднання показників рухової і вегетативної



активності (відбивають синергію або конкуренцію силових, швидкісних і енергетичних установок) сприяють або перешкоджають досягненню певного результату в різних видах змагальних вправ багатоборця.

### **Список використаної літератури**

1. Бабаян А. А. Современные проблемы психологической подготовки высококвалифицированных спортсменов: Тези IX міжнародного наукового конгресу [«Олімпійський спорт і спорт для всіх»]. К.: НУФВСУ, 2005. С. 103.
2. Келлер В. С., Платонов В. М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів : посібник для ІФК. Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1993. 270 с.
3. Козловський Ю. Г. Початкова підготовка бігунів на середні та довгі дистанції. К.: «Здоров'я», 1982. 176 с.
4. Креер В. А., Попов В. Б. Легкоатлетические прыжки. М.: «Физкультура и спорт», 1986. 175 с.
5. Ложкин Г. В. Психологический потенциал квалифицированного спортсмена: VII междунар. конгресс «Олимпийский спорт и спорт для всех». М.: СпортАкадемПресс, 2003. С. 272-273.