



УДК 159.953-796.83

ДИНАМІКА ПСИХІЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ КІКБОКСЕРІВ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Гант О.Є., к. психол. н.,
доцент, завідувач кафедри педагогіки та психології

Малик Я.К., старший викладач
кафедри педагогіки та психології

Харківська державна академія фізичної культури

На основі психодіагностичного обстеження 26 кікбоксерів визначені особливості їх психічної працездатності на різних етапах тренувального процесу. Показано, що навіть через 40–60 хвилин після тренування середні значення показників самопочуття, активності та настрою в кікбоксерів не повертаються до вихідного рівня, який був до тренування.

Ключові слова: психічна працездатність, кікбоксери, спортсмени, тренувальна діяльність.

На основе психодиагностического обследования 26 кикбоксеров определены особенности их психической работоспособности на различных этапах тренировочного процесса. Показано, что даже через 40–60 минут после тренировки средние значения показателей самочувствия, активности и настроения кикбоксеров не возвращаются к исходному уровню, который был до тренировки.

Ключевые слова: психическая работоспособность, кикбоксеры, спортсмены, тренировочная деятельность.

Gant E.E., Malik Ya.K. THE USE OF SINGING AS CONTROL METHOD OF KICKBOXERS' PSYCHOLOGICAL OPERATION

Based on psychodiagnostic examination of 26 kickboxers the features of a mental disability at different stages of the training process. It was shown that even after 40–60 minutes training the average values of health, activity and mood kickboxers will not be returned to the original level as before the workout.

Key words: mental health, boxers, athletes, competitive activity.

Постановка проблеми. Останнім часом проблема довільної регуляції психічної діяльності людини привертає увагу дослідників. Так, за даними провідних зарубіжних видавництв Elsevier і EbscoPublishing, з 2000 по 2015 рік кількість щорічних публікацій з цієї проблеми зросла більш ніж у десять разів. Актуальність проблеми визначається її значущістю для вирішення багатьох завдань фундаментальної та прикладної психології. Дійсно, здатність людини керувати своєю діяльністю для вирішення вибраних завдань має ключове значення для її успішної адаптації в різних сферах життєдіяльності, особливо у спорті [2; 10; 11].

У сучасному суспільстві спортсмену пред'являються підвищені вимоги щодо розвитку регуляторних процесів, що дозволяють особистості виступати справжнім суб'єктом своєї поведінки і діяльності, а також самостійно визначати перспективи свого розвитку [1; 3; 5; 11]. Формування у спортсменів здібностей до психічної саморегуляції має велике значення для максимальної реалізації їхніх можливостей в екстремальних умовах спортивної діяльності.

Серед чинників, які обумовлюють формування механізмів саморегуляції, центральне місце належить психічній працездатності,

яка детермінує напрям і рівень активності суб'єкта [6; 8]. Щоб не лише поставити перед спортсменом серйозні завдання, а й домогтися високих результатів, потрібно знати, наскільки чесно й об'єктивно він може оцінити свої можливості, а також швидко відновлювати фізичну та психічну працездатність. Для відновлення психічної працездатності організму потребується більше часу, ніж для фізичного відновлення, тому одним із перспективних напрямків досліджень спортивної психології є вивчення механізмів довільної регуляції психічної діяльності у стресогенних умовах. Встановлено, що порушення здатності до довільного управління психічною діяльністю, які виникають під впливом стресогенних чинників, є однією з основних причин афективних і поведінкових дисфункцій, які відзначаються у спортсменів [1–4; 6–9].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз науково-методичної літератури показав, що фахівці в області одноборств відзначають необхідність швидкого відновлення психічної працездатності спортсменів. Причому авторами підкреслюється, що володіння засобами відновлення психічної працездатності потрібно спортсменам не тільки як базова складова успішної психологічної підготовки: достатня психологічна підготов-

леність, а саме володіння вказаними навичками, забезпечує цілісність тренувального та змагального процесів спортсменів у однороботах.

Незважаючи на велику увагу до проблеми стомлення, що має важливе прикладне значення, у тому числі для досягнення високих спортивних результатів, ця проблема, на думку багатьох фахівців, далека від свого остаточного вирішення. Слід підкреслити, що напруження та тривале фізичне навантаження обов'язково супроводжуються тим чи іншим ступенем втоми, яка, у свою чергу, викликає процеси відновлення, стимулює адаптаційні перебудови в організмі. Співвідношення втоми та відновлення і є, по суті, фізіологічною основою процесу спортивного тренування.

Кожний конкретний стан спортсмена можна описати за допомогою різноманітних проявів. Для різних станів характерні певні порушення в протіканні основних психічних процесів: сприйняття, уваги, пам'яті, мислення та зміни в емоційно-вольовій сфері. Слід зазначити, що при сильному ступені стомлення спортсмен відчуває почуття втоми, млявості, безсилля. Стану монотонії властиві нудьга, апатія, сонливість. У станах підвищеної емоційної напруженості провідними є тривога, нервозність, переживання небезпеки та страху. Змістовна характеристика будь-якого стану неможлива без аналізу змін на поведінковому рівні. При цьому мається на увазі оцінка кількісних показників виконання певного виду діяльності, продуктивності праці, інтенсивності та темпу виконання роботи, числа збоїв і помилок [1–3; 11].

Стан спортсмену неможливо охарактеризувати як просту зміну в протіканні окремих функцій або процесів, він є складною системною реакцією індивіда. Під «системою» при цьому розуміється сукупність взаємодіючих між собою елементарних структур або процесів, об'єднаних в ціле вирішенням спільної справи, яке не може бути здійснене жодним з її компонентів окремо. Все сказане вище дає змогу визначити стан психічної працездатності як інтегральний комплекс різних характеристик, процесів, властивостей і якостей спортсмена, що прямо або побічно обумовлюють його результативність у тренувально-змагальній діяльності [6; 11].

Сьогодні в психологічній спортивній науці відсутні систематизовані уявлення про закономірності формування механізмів ефективного відновлення психічної працездатності однороботців в тренувальні та змагальні періоди. Майже невивченим є питання впливу екстремальних умов тренувальної та змагальної діяльності на функціональний стан спортс-

менів. Актуальність дослідження також зумовлена потребою в науковій розробці психологічного інструментарію для комплексної оцінки психічної працездатності спортсменів, необхідністю опрацювання та наукового обґрунтування програми відновлення психічної працездатності спортсменів на різних етапах спортивної діяльності. Для вирішення цього складного кола питань необхідно проведення спеціального комплексного психодіагностичного дослідження, спрямованого на аналіз усього спектру механізмів психічної працездатності спортсменів. Це має велике значення як для розробки програми ефективного відновлення психічної працездатності спортсменів на різних етапах спортивної діяльності, так і для прогнозування успішності їх професійної діяльності.

Мета роботи – вивчення особливостей динаміки психічної працездатності кікбоксерів на різних етапах тренувального процесу.

Для оцінки стану психічної працездатності 26 кікбоксерів в різні періоди тренувального процесу ми використовували методiku «САН». Статистична обробка отриманих емпіричних даних здійснювалася за допомогою методу встановлення ймовірності відхилень (за t-критерієм Ст'юдента).

Результати дослідження. Поведінка та діяльність спортсмена в будь-який проміжок часу залежать від того, які саме особливості психічних процесів і психічних властивостей особистості виявляються протягом цього періоду, тобто від її психічного стану. Психічний стан кікбоксера є ефектом (наслідком) психічної діяльності. Психічні стани впливають на протікання психічних процесів, а повторюючись часто, набувши стійкості, можуть стати властивістю особистості.

Подрібніше суб'єктивна оцінка кікбоксерами свого стану в різні періоди тренувального процесу представлена в табл. 1.

Як показано у табл. 1, середні значення показників «самопочуття», а саме відчуття себе сильним ($6,25 \pm 0,87$), гарне самопочуття ($5,92 \pm 1,51$), відчуття себе працездатним ($6,25 \pm 0,62$), відчуття повноти сил ($5,83 \pm 0,83$), відчуття бадьорості ($5,42 \pm 1,08$), відчуття витривалості ($5,75 \pm 1,36$), відчуття здоров'я ($6,25 \pm 1,06$), в обстежених кікбоксерів до тренувального процесу в середньому знаходяться на достатньому, задовільному рівні.

Після тренування обстежені кікбоксери відчувають себе більш втомленими ($3,00 \pm 1,54$), більш виснаженими ($3,75 \pm 1,48$) і більш стомленими ($3,92 \pm 1,68$), ніж до тренування (різниця достовірна). Через 40–60 хвилин після тренування обстежені кікбоксери відзначають у себе більше повноти сил ($5,92 \pm 0,73$), свіжості ($4,00 \pm 0,41$) і витривалості ($4,08 \pm 0,65$), ніж через 5–7 хвилин після



тренування (різниця недостовірні). Навіть через 40–60 хвилин після тренування середні значення показників «самопочуття» в кікбоксерів не повертаються до вихідного рівня, який був до тренування.

Наші дані підтверджують той факт, що до фізичної роботи за умови правильної методики тренування організм спортсмена з часом адаптується, до навантажень же емоційних – ні. Одна з причин в тому, що психіка людини одночасно більш рухлива і більш інерційна, ніж фізіологія; одні психіч-

ні процеси розвиваються майже миттєво, інші ж можуть тривати тижнями та місяцями. Психічні стани впливають на протікання психічних процесів, а повторюючись часто, набираючи стійкість, можуть включитися до структури особистості як її специфічні властивості. На сьогодні немає єдиного погляду на проблему станів, оскільки стани особистості можна розглядати в двох аспектах. Вони є одночасно як зрізами динаміки особистості, так і інтегральними реакціями особистості спортсмена, обумовленими його

Таблиця 1

Середні значення показника «самопочуття» в кікбоксерів на різних етапах тренувального процесу

Стан	Період		Критерії вірогідності відхилень		Період Через 40 хв. після тренування	Критерії вірогідності відхилень	
	До тренування	Одразу після тренування	T	P		t	P
Гарне самопочуття	5,92±1,51	5,83±1,90	0,12	0,9	5,58±1,93	0,32	0,75
Відчуття себе сильним	6,25±0,87	5,42±1,98	1,34	0,2	4,75±1,76	0,87	0,39
Відчуття себе працездатним	6,25±0,62	5,17±1,70	2,08	0,06	4,25±1,34	1,34	0,19
Відчуття повноти сил	5,83±0,83	4,75±1,82	1,88	0,08	5,92±0,73	0,73	0,48
Відчуття напруження – розслаблення	4,42±1,38	4,67±1,50	0,43	0,68	4,83±0,31	0,31	0,76
Відчуття себе здоровим	6,25±1,06	6,08±1,38	0,33	0,74	5,75±0,95	0,95	10,36
Відчуття себе відпочилим – втомленим	4,75±1,60	3,00±1,54	2,73	0,01	3,42±0,7	0,7	0,49
Відчуття себе свіжим – виснаженим	5,33±0,89	3,75±1,48	3,17	0,01	4,00±0,41	0,41	0,69
Відчуття витривалості – стомленості	5,75±1,36	3,92±1,68	2,94	0,01	4,08±0,65	0,65	0,82
Відчуття бадьорості	5,42±1,08	4,50±1,93	1,43	0,17	4,00±0,38	0,38	0,52

Таблиця 2

Середні значення показника «активність» у кікбоксерів на різних етапах тренувального процесу

Стан	Період		Критерії вірогідності відхилень		Період Через 40 хв. після тренування	Критерії вірогідності відхилень	
	До тренування	Після тренування	T	P		t	P
Пасивний – активний	5,21±1,27	5,00±2,13	0,29	0,77	4,58±1,78	0,52	0,61
Малорухливий – рухливий	5,25±1,22	5,08±5,08	0,27	0,79	4,17±1,40	1,43	0,17
Повільний – швидкий	4,58±1,56	4,67±1,72	0,12	0,9	4,42±1,31	0,4	0,69
Бездіяльний – діяльний	5,50±1,09	4,92±1,38	1,15	0,26	4,58±1,56	0,55	0,59
Байдужий – захоплений	5,50±1,17	5,33±0,98	0,38	0,71	4,25±1,22	2,4	0,03
Байдужий – схвильований	3,83±0,94	3,67±1,30	0,36	0,72	3,75±1,14	0,17	0,89
Сонливий – збуджений	3,83±0,94	3,75±1,54	0,16	0,87	4,92±1,51	1,88	0,07
Бажання відпочити – працювати	4,92±1,51	3,33±1,87	2,28	0,03	3,00±1,95	0,43	0,67
Міркувати важко – легко	5,33±1,30	5,75±1,14	0,83	0,41	5,58±1,00	0,38	0,71
Неуважний – уважний	5,33±0,78	5,42±1,16	0,21	0,84	5,17±1,03	0,56	0,58

відносинами, поведінковими потребами, цілями активності й адаптивності в навколишньому середовищі.

Результати дослідження суб'єктивної оцінки кікбоксерами своєї активності в різні періоди тренувального процесу представлені в табл. 2.

Як показано у табл. 2, середні значення показників «активність», а саме відчуття пасивності/активності ($5,21 \pm 1,27$), відчуття рухливості ($5,25 \pm 1,22$), відчуття швидкості ($4,58 \pm 1,56$), відчуття діяльності ($5,50 \pm 1,09$), відчуття байдужості/захопленості ($5,50 \pm 1,17$), відчуття байдужості/схвильованості ($3,83 \pm 0,94$), відчуття сонливості/збудженості ($3,83 \pm 0,94$), відчуття неухважності/ухважності ($5,33 \pm 0,78$), в обстежених кікбоксерів до тренувального процесу в середньому знаходяться на достатньому, задовільному рівні.

За результатами нашого обстеження, після тренування середні значення показників «активності» обстежених кікбоксерів не відрізняються від середніх показників «активності» до тренування, окрім відчуття бездіяльності ($4,92 \pm 1,38$), але різниця недостовірна, і бажання відпочити ($3,33 \pm 1,87$), різниця достовірна. Через 40–60 хвилин після тренування середні значення показників «активності» обстежених кікбоксерів не відрізняються від середніх показників «активності» до тренування (різниця недостовірна) і в період через 5 хвилин після тренування (різниця недостовірна), окрім відчуття себе ще

менш активними ($4,58 \pm 1,78$), більш малорухливими ($4,17 \pm 1,40$) і байдужими ($4,25 \pm 1,22$), але більш збудженими ($4,92 \pm 1,51$) (різниця недостовірна).

Психічна активність кікбоксера виступає у співвіднесенні з діяльністю як динамічна умова її становлення, реалізації та видозміни, як властивість її власного руху. Вона характеризується обумовленістю вироблених дій, специфікою внутрішнього стану суб'єкта безпосередньо в момент дії. Важливо підкреслити, що активність особистості кікбоксера виявляє себе у вольових актах, самовизначенні спортсмена як джерелі свого існування та розвитку. Почуттєві відчуття є тим стимулом, що підтримує свідомість спортсмена в активному стані.

Важливою складовою частиною психічної активності спортсмена є його емоції. Вони сприймаються спортсменом як якісне відчуття почуттєвого або розумового процесу з підключенням аналітичного механізму розуму, що викликає у свідомості хвилю порушення. Емоція викликає у свідомості не образ предмета або явища, а переживання. Енергетичний ефект від емоцій передається за допомогою особливих механізмів на фізичне тіло.

Результати дослідження суб'єктивної оцінки кікбоксерами свого настрою в різні періоди тренувального процесу представлені у табл. 3.

Як показано у табл. 3, середні значення показників «настрій», а саме відчуття себе

Таблица 3

Середні значення показника «настрій» у кікбоксерів на різних етапах тренувального процесу

Стан	Період		Критерії вірогідності відхилень		Період Через 40 хв. після тренування	Критерії вірогідності відхилень	
	До тренування	Після тренування	T	P		t	P
Веселий – сумний	$5,33 \pm 1,37$	$5,67 \pm 2,02$	0,47	0,64	$5,00 \pm 2,17$	0,78	0,44
Гарний настрій – поганий настрій	$5,67 \pm 0,89$	$5,75 \pm 2,09$	0,13	0,9	$5,42 \pm 2,07$	0,39	,7
Щасливий – нещасний	$5,17 \pm 1,64$	$5,58 \pm 1,73$	0,61	0,55	$5,75 \pm 1,76$	0,23	0,82
Життєрадісний – похмурий	$5,50 \pm 1,62$	$5,67 \pm 2,02$	0,22	0,83	$5,58 \pm 1,78$	0,11	0,92
Захоплений – похмурий	$4,92 \pm 1,00$	$4,67 \pm 1,50$	1,75	0,95	$4,42 \pm 1,31$	0,44	0,67
Радісний – сумний	$5,08 \pm 1,00$	$5,50 \pm 1,88$	0,68	0,51	$5,00 \pm 1,86$	0,65	0,52
Спокійний – заклопотаний	$4,75 \pm 1,14$	$4,67 \pm 1,97$	0,13	0,9	$5,17 \pm 1,53$	0,7	0,49
Оптимістичний – песимістичний	$5,75 \pm 1,36$	$5,75 \pm 2,05$	0	1	$5,67 \pm 1,83$	0,11	0,92
Повний надій – розчарований	$6,00 \pm 1,76$	$5,33 \pm 2,06$	0,85	0,4	$5,67 \pm 1,83$	0,42	0,69
Задоволений – незадоволений	$5,42 \pm 1,68$	$5,67 \pm 2,15$	0,32	0,75	$5,58 \pm 1,83$	0,1	0,92



веселим/сумним ($5,33 \pm 1,37$), відчуття себе щасливим/нешасним ($5,17 \pm 1,64$), відчуття себе життєрадісним/похмурим ($5,50 \pm 1,62$), відчуття себе задоволеним ($5,42 \pm 1,68$), відчуття себе повним надій ($6,00 \pm 1,76$), в обстежених кікбоксерів до тренувального процесу в середньому знаходяться на достатньому, задовільному рівні. За результатами нашого обстеження, після тренування середні значення показників «настрою» обстежених кікбоксерів не відрізняються від середніх показників «настрою» до тренування, окрім відчуття розчарованості ($5,33 \pm 2,06$), причому різниця недостовірна. Через 40–60 хвилин після тренування середні значення показників «настрою» обстежених кікбоксерів не відрізняються від середніх показників «настрою» до тренування (різниця недостовірна) і в період через 5 хвилин після тренування (різниця недостовірна), окрім відчуття спокою ($5,17 \pm 1,53$) (різниця достовірна).

Висновки. Таким чином, результати нашого дослідження підтверджують теоретичне положення про те, що реальний рівень функціонального стану спортсмену є результатом складної взаємодії багатьох чинників, внесок яких визначається конкретними умовами існування індивіда. Водночас аналіз психічної працездатності спортсмена в умовах тренувальної діяльності з неминучістю виходить за рамки тільки фізіологічних уявлень і передбачає розробку психологічних і соціально-психологічних аспектів цієї проблематики. Стан спортсмену з цієї точки зору розуміється як якісно своєрідна відповідь функціональних систем різних рівнів на зовнішні та внутрішні впливи, що виникають у процесі виконання значущою для людини діяльності.

У цьому сенсі особливого значення набуває вивчення способів активізації відновлювальних процесів у організмі спортсмена після тренувальних і змагальних навантажень. Враховуючи багатоплановість факторів, що забезпечують психологічне здоров'я спортсменів, варіабельність психічних станів і процесів, які можуть погіршувати загальний стан спортсмена, знижувати результативність професійної діяльності, а також якість його життя, пошук засобів відновлення психічної працездатності спортсменів, особливо в умовах, не завжди пристосованих для спеціальних відновлювальних процедур, залишається актуальною задачею спортивної психології. Незважаючи на очевидну необхідність і логічність планомірного використання широко кола засобів відновлення в підготовці кваліфікованих спортсменів, на практиці проблема раціонального співвідношення тренувальних навантажень і відновних заходів вимагає додаткових досліджень.

Перспективи дослідження полягають у вивченні впливу методів арт-терапії як засобів відновлення психологічного стану спортсменів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бондаренко О.Ф. Психологічна допомога особистості : [навч. посіб. для студ. старших курсів психол. фак-ту та відділень ун-тів] / О.Ф. Бондаренко. – Харків : Фоліо, 1996. – 237 с.
2. Гиссен Л.Д. Некоторые приемы повышения эффективности психорегулирующей тренировки спортсмена / Л.Д. Гиссен // Теория и практика физической культуры. – 1970. – № 7. – С. 21–24.
3. Гант О.Є. Алгоритм оцінки функціонального стану спортсмена як показника його «психологічного здоров'я» / О.Є. Гант / Вплив досягнень психологічних та педагогічних наук на розвиток сучасного суспільства : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (м. Харків, 13–14 березня 2015 р.). – С. 91–94.
4. Гант О.Є. Характеристика функцій зорової пам'яті боксерів з різним спортивним стажем / О.Є. Гант, Я.К. Малик // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». – 2015. – Вип. 6. – С. 17–21.
5. Гант О.Є. Діагностика перцептивно-гностичної сфери спортсменів на початкових етапах підготовки як умова збереження їх психологічного здоров'я / О.Є. Гант // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». – 2014. – Вип. 2. – С. 18–31.
6. Гант О.Є. Рівень розвитку рефлексивності спортсменів як складова їх психологічного здоров'я / О.Є. Гант // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». – 2015. – Вип. 2. – С. 18–22.
7. Гант Е.Е. Особенности психической работоспособности детей среднего школьного возраста в условиях соревновательной и постсоревновательной деятельности / Е.Е. Гант // Слобожанський науково-спортивний вісник, 2011. – Вип. 2. – С. 215–218.
8. Концептуальні питання підготовки, перепідготовки і підвищення кваліфікації психологів-практиків // Практична психологія у системі освіти: питання організації та методики / за ред. В.Г. Панка. – К. : Наукова думка, 1995. – С. 18–41.
9. Малик Я.К. Характеристика продуктивності мнестичних функцій боксерів початкового періоду підготовки / Я.К. Малик // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». – 2015. – Вип. 2. – С. 47–51.
10. Перелигіна Л.А. Роль психопрофілактики в підготовці ризикоопасних професій до дій в екстремальних умовах / Л.А. Перелигіна, К.О. Вандер // Збірник наукових праць «Проблеми екстремальної та кризової психології». – Харків, 2009. – Вип. 6. – С. 94–101.
11. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учебник для студ. высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В.Н. Платонов. – Киев : Олимп. литература, 2004. – 808 с.