

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ В ПСИХИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЯХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ – СПРИНТЕРОВ РАЗНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ



Жиденко А.А. – доктор биологических наук, профессор кафедры биологии, заведующая кафедрой биологических основ физического воспитания и спорта Черниговского национального педагогического университета имени Т.Г. Шевченко, Украина, Чернигов
E-mail: zaa2006@ukr.net



Тихонов Ю.Н. – магистр факультета физического воспитания Черниговского национального педагогического университета имени Т.Г. Шевченко, Украина, Чернигов

Ключевые слова: спринтеры разной квалификации, анализ психических особенностей спортсменов, индивидуализация.

Key words: sprinters of different qualification, analysis of psychical features of sportsmen, individualization.

Резюме. В статье анализируются отличительные особенности в психическом состоянии, силе, уравновешенности, подвижности нервных процессов спринтеров разной квалификации для индивидуализации учебно-тренировочного процесса.

Summary. In article distinguish features of psychological state, strength, equability, activity of different qualification sprinter's nervous processes for individualization of teaching-training process is analyzed.

Постановка и обоснование проблемы. Достижение высокого результата в спорте возможно за счет совершенствования морфологических, функциональных и психических показателей спортсменов. Что касается первых двух аспектов, то для этого необходимо увеличивать длительность тренировки, объем и интенсивности выполняемой нагрузки, это возможно только до определенного уровня. Поэтому на первое место выходит анализ психических особенностей спортсменов. Цель исследования: сравнить психические показатели легкоатлетов–спринтеров разной квалификации.

Методика. В исследовании принимали участие низкоквалифицированные (НК) спринтеры (от третьего до первого разряда – 1 группа) и высококвалифицированные (ВК) спринтеры (кандидаты в мастера спорта и мастера спорта – 2 группа). В процессе эксперимента использовались следующие методики: тест М. Люшера [5]; тест определения типа высшей нервной деятельности (ВНД) по анамнестической схеме [3]; тест по определению ситуативной тревожности Спилберга-Ханина [4] за один день до соревнования и методика САИ (самочувствие,

активность, настроение) [4] – непосредственно в день соревнований.

Результаты и обсуждение. С помощью теста Люшера мы исследовали влияние тренировки на психическое состояние спортсменов, проводя опрос до и после неё. Так у ВК спринтеров после тренировки, где применялись нагрузки средней мощности, у 11 спортсменов психическое состояние улучшилось, у 3 – не изменилось и ухудшилось – у одного (рис. 1). Это соответственно составляет: 73,3%; 20,0%; 6,7%. После выполнения соответствующей нагрузки НК спринтерами у 8 спортсменов психическое состояние улучшилось, у 5 – не изменилось, а ухудшилось – у 4, что соответственно составляет: 46,7%; 33,3% и 20%.

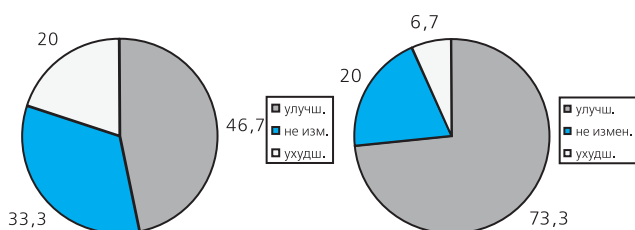


Рис.1. Показатели влияния тренировки на психическое состояние спринтеров 1 и 2 группы

Известно, что человек, испытывая положительные эмоции (активация дофаминергических центров лимбической коры), переживает подъем умственной и физической активности,

его работоспособность повышается, он мыслит ясно и четко [1], что способствует достижению высоких спортивных результатов.

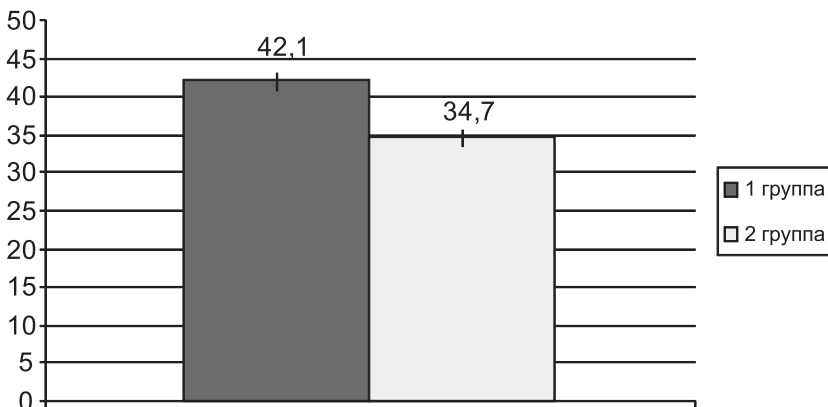
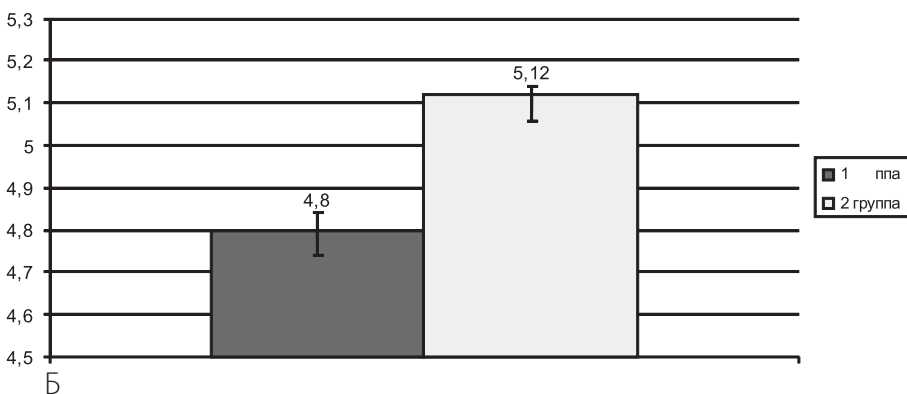
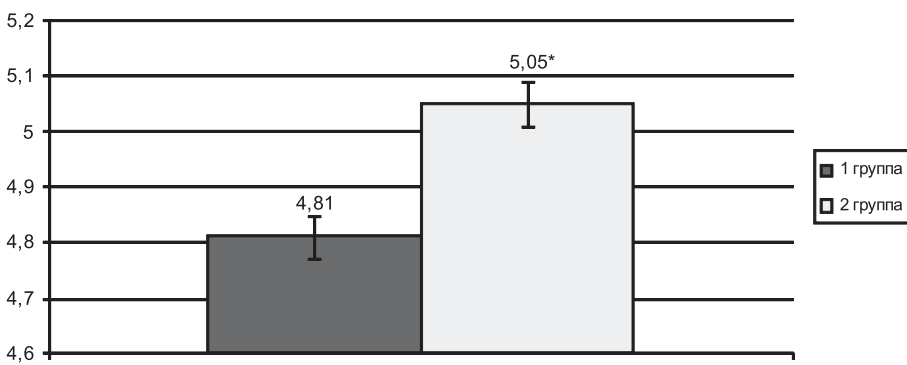


Рис.2. Показатели ситуативной тревожности у спринтеров 1 и 2 групп

Показатели ситуативной тревожности у спринтеров 2 группы за один день до соревнований в среднем составляли $34,7 \pm 1,2$, что свидетельствует о низкой тревожности; тогда как у спортсменов 1 группы эти показатели равны $42,1 \pm 0,9$, что означает наличие умеренной тревожности (рис. 2). Ситуативная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью.

С помощью методики САН у спринтеров за несколько часов до соревнований проводилась диагностика их самочувствия, активности и настроения. Средний показатель самочувствия у спринтеров 2 группы на 10,1% выше, чем у спринтеров 1 группы и составляет $5,35 \pm 0,05$, что свидетельствует о нормальном самочувствии, тогда как у спринтеров 2 группы этот параметр составляет $4,81 \pm 0,06$ ($P \leq 0,001$).



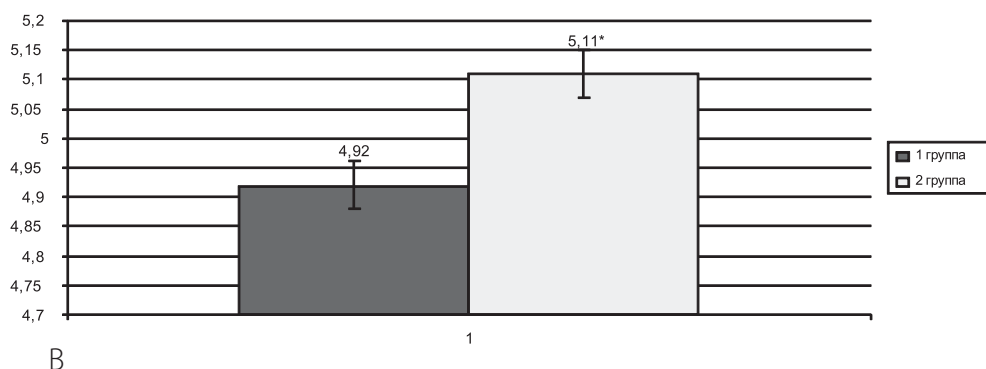
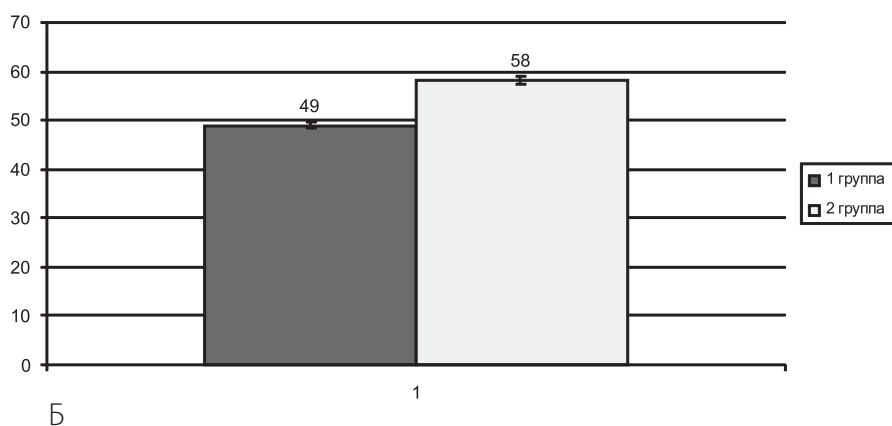
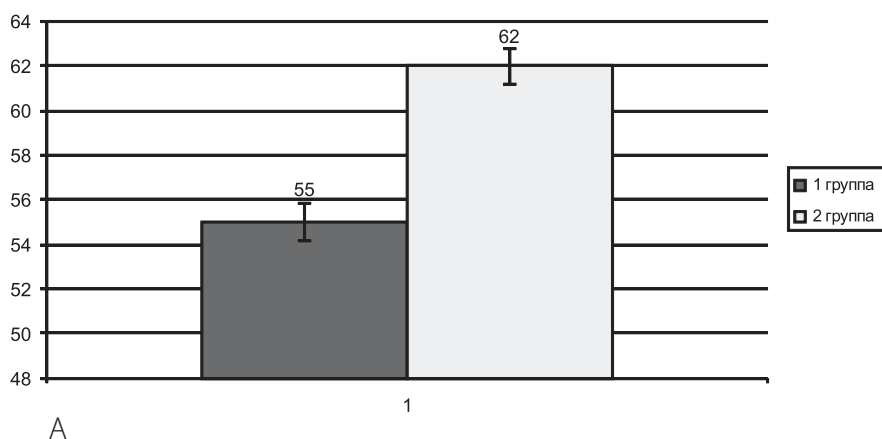


Рис 3. Показатели: самочувствия (А), активности (Б) и настроения (В) у спринтеров 1 и 2 групп.

Средний показатель активности на 14,6% выше у группы ВК спринтеров ($5,12 \pm 0,05$), это свидетельствует о хорошей активности спортсменов перед соревнованиями, по сравнению с НК спринтерами, ($4,80 \pm 0,13$; $P \leq 0,01$). Средний показатель настроения у группы высококвалифицированных спринтеров на 11,7% выше и составляет $5,11 \pm 0,06$; что выражает хороший настрой этой группы на предстоящую борьбу в соревнованиях, против $4,92 \pm 0,11$ ($P \leq 0,01$) у группы низкоквалифицированных спринтеров.

Полученные результаты можно объяснить, изучив типологические особенности двух исследуемых групп. Хотя для спортсменов обеих групп характерны достаточно высокие показатели уровней силы, уравновешенности и подвижности нервных процессов. У ВК спринтеров сила нервных процессов на 11,8% достоверно выше, чем у НК и составляет $62,5 \pm 0,7\%$.



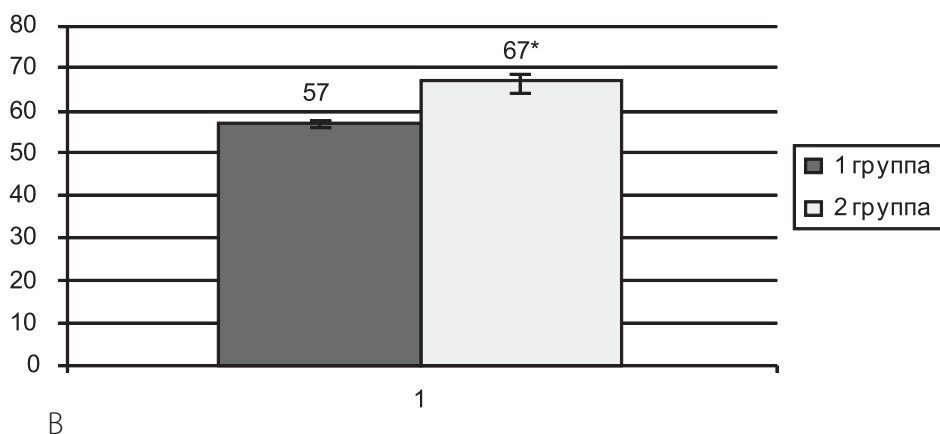


Рис.4. Показатели силы (А), уравновешенности (Б) и подвижности (В) нервных процессов, у спринтеров 1 и 2 групп

Показатель уравновешенности нервных процессов также в среднем на 16,6% выше у спортсменов второй группы и составляет $58,5 \pm 0,7\%$, по сравнению с показателем первой группы, который равен – $48,8 \pm 0,8\%$ ($P \leq 0,001$). Подвижность нервных процессов у группы ВК спринтеров в среднем равна $67,3 \pm 0,7\%$, что также на 15,5% выше, чем у НК спринтеров, показатель которых равен $56,9 \pm 0,6\%$ ($P \leq 0,001$). Возможным объяснением этих результатов является то, что при систематических занятиях циклическими видами спорта улучшается кровоснабжение мозга, общее состояние нервной системы на всех ее уровнях, нормализуются процессы возбуждения и торможения, составляющие основу физиологической деятельности мозга. Полученные нами результаты несколько расходятся с общепринятым мнением [2], что у спортсменов, занимающихся коротким спринтом, слабая нервная система. Полученные нами результаты объясняется выбором методики определения типа ВНД (по анамнестической схеме) и уверен-

ностью спортсменов в своих силах. Показатели уравновешенности и подвижности возбуждения и торможения у спринтеров согласуются с литературными данными [2].

Выводы. Высококвалифицированные спринтеры характеризуются достаточными уровнями силы, уравновешенности и подвижности нервных процессов. Показатели самочувствия, активности и настроения у них также достоверно выше, по сравнению с параметрами НК спринтеров. Уровень ситуативной тревожности за один день до соревнований у спортсменов второй группы наоборот, значительно ниже, что связано с нормализацией процессов возбуждения и торможения в коре больших полушарий, а также уверенностью в своих силах. Полученные результаты необходимо учитывать для индивидуализации учебно-тренировочного процесса и в соревновательной деятельности.

Литература.

1. Данилова Н.Н. Психофизиология. – М.: Аспект Пресс, 2001. – 373 с.
2. Ильин Е.П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
3. Практические занятия по психологии / Под ред. А.Ц. Пуни. – М.: ФиС, 1977. – 68 с.
4. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. – Самара: БАХРАХ-М., 2008 – 672 с.
5. Руководство по использованию восьмицветного теста Люшера / О.Ф. Дубровская. // Библиотека практического психолога. – Вып. 1. – М.: КОГИТО-ЦЕНТР, 1999. – 64 с.