

ОЦІНКА ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКІСТІ ЯК КРИТЕРІЙ ПСИХІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ ДО ЗМАГАНЬ

Гринь Олександр, Шматко Ярослав

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м Київ

Актуальність. Значна кількість досліджень, присвячених емоційній стійкості психології спорту є цілком зрозумілою, адже більшість проблем, що виникають в спортивній діяльності пов'язана з індивідуально психологічними властивостями людини, з недостатньою здатністю протидіяти стресогенним впливам професійного середовища, що спричиняють виникнення несприятливих психічних станів, тривожність, емоційну напруженість, невпевненість та потребують уміння виявляти емоційну стабільність та стійкість [1,2,4,7]. Результати досліджень свідчать про те, що емоційна стійкість спортсмена пов'язана з комплексом властивостей його особистості і вказують на існування стійкої залежності між властивостями особистості та проявом психічної надійності та емоційної стійкості в різних видах спорту [1,7]. Емоційна стійкість змінюється під впливом пристосування до екстремальних умов і залежить від низки особистісних, мотиваційних і вольових характеристик, від стильових рис пізнавальної діяльності, пов'язаних з емоційністю [4,6]. Оцінка емоційної стійкості спортсменів дозволяє визначити рівень психічної готовності, отримати інформацію про можливість підвищення в умовах змагальної діяльності ефективності техніко-тактичних дій, рівня фізичної працездатності, вміння протистояти діям суперника та підтримувати оптимальний рівень психоемоційного напруження [2]. Емоційна стійкість є одним із найважливіших чинників забезпечення ефективності спортивної діяльності, тому постає питання дослідження динаміки такої властивості особистості юних спортсменів, що визначає їх здатність підтримувати стабільність діяльності й поведінки в складних емоційно напружених умовах змагань і пов'язана з вирішенням завдань психологічної підготовки у зв'язку з ранньою спеціалізацією у тренуванні з дзюдо. В той же час, дослідження емоційної стійкості як одного з критеріїв психічної готовності юних спортсменів в науково-методичній літературі висвітлені недостатньо.

Мета дослідження – визначити рівень емоційної стійкості як критерію психічної готовності до змагань в залежності від властивостей особистості юних дзюдоїстів. Методи дослідження. В дослідженні були використані наступні методи: теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури та інтернет джерел; методи психодіагностики, 12-факторний особистісний опитувальник Р.Кеттела 12PF; методи статистичної обробки фактичного матеріалу. В дослідженні приймали участь юні дзюдоїсти 10-11 років.

Результати дослідження. Отримані в ході досліджень дані свідчать, що у більшості юних спортсменів емоційні зрушення в перед змагальний період незначні. При попередньому образному уявленні змагальних ситуацій пульсова реакція спортсменів 11-12 років в 3,6 рази менша, ніж у

спортсменів 17-18 років (пульсова реакція у цьому випадку є показником протікання емоційного стану) [8]. Більш успішні спортсмени відрізняються від менш успішних за рівнем саморегуляції та змагальної емоційної стійкості, а за анкетною Р.Кеттела, відповідно, за факторами С, О, І, Q4. Аналіз отриманих даних вказує на відмінності у впливі на змагальну успішність низки властивостей особистості юних спортсменів, що можуть як сприяти передстартовій мобілізації, так і підсилювати негативну дію стрес-факторів. Так, за фактором С (емоційна стійкість) 20% спортсменів продемонстрували високі значення впевненості в собі і, відповідно, спокою, стабільності, кращу підготовленість до успішного виконання тренувальних та змагальних вимог; 80% показали середній результат, що свідчить про певну резистентність до впливу стрес-факторів. Фактор О (спокій – тривожність) виявив, що 80% спортсменів показали середній результат, тобто емоційний стан межує між розладом та емоційною рівновагою і спортсмени мають певні труднощі – занепокоєння, хвилювання, невпевненість, але з ними справляються і, 20% юних спортсменів продемонстрували значний рівень емоційної стійкості в напружених ситуаціях – спокій, впевненість в собі, нечутливість до думок про себе. Фактор І (практицизм – чуйність) показав, що у 80% спортсменів середній рівень між реалістичністю та чуйністю, тобто всі протестовані мають реалістичний підхід у вирішенні складної ситуації, але їм притаманна поступливість та чуйність. Фактор Q4 (розслабленість – напруженість) виявив, що 100% спортсменів мають середній результат і при надлишку психічної напруженості потребують самоконтролю та навичок релаксації.

Висновки. Результати дослідження вказують, що у більшості випадків у юних спортсменів виявлені середні показники емоційної стійкості, але є тенденція посилення емоційної тривожності з віком, що потребує корекції за допомогою оволодіння необхідними навиками саморегуляції в процесі психологічної підготовки до змагань. Головним шляхом формування емоційної стійкості є опанування прийомів емоційно-вольової регуляції, розвиток і удосконалення специфічних психологічних властивостей особистості юних спортсменів, які забезпечують емоційну стійкість. Дослідження показують, що оволодіння навичками саморегуляції діяльності найбільш ефективно сприяють формуванню емоційної стійкості юних спортсменів як одного з критеріїв психічної готовності до змагань.

1. Аршава ІФ. Емоційна стійкість людини та її діагностика [монографія]. Д.: Вид-во ДНУ; 2006. 336 с.

2. Заика ВМ. Психологические аспекты надежности в спорте. Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки, и подготовки кадров по физической культуре и спорту. Минск; 2004. с. 354-355.

3. Карпман ВЛ, Белоцерковский ЗБ, Гудков ИА. Тестирование в спортивной медицине. М.: Физкультура и спорт; 1988. 208 с.

4. Коняєва ЛД. Взаємозв'язок психічної надійності кваліфікованих веслярів-слаломістів з їх психологічними особистісними властивостями. Актуальні проблеми фізичної культури та спорту. 2006; № 10: 42-47.
5. Корольчук МС, Крайнюк ВМ. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах. К.: Ника-Центр; 2006. 580 с.
6. Крайнюк ВМ. Порівняльний аналіз індивідуально-психологічних властивостей стресостійкості рятувальників у посттравматичний період. Наука освіта: Наук.-практ. журн. Півден. наук. центру АПН України. Спецвипуск: Психологія особистості, досвід минулого - погляд у майбутнє. 2004. с. 142-146.
7. Пилипенко КВ. Емоційна стійкість як професійно важлива якість майбутнього психолога-практика і К. В. Пилипенко І і Практична психологія в системі вищої освіти; теорія, результати досліджень, технології [колективна монографія] ред. проф. Н. І. Пов'якель; НПУ імені М. П. Драгоманова, К.; 2009. с. 137-147.
8. Агишев НК, Аллексеєв АВ, Виш ИМ и др. Эмоционально-волевая подготовка спортсменов / Под ред. А. Т. Филатова. Киев: Здоров'я; 1982. 296 с. На