

ДЕРЖАВНИЙ КОМІТЕТ УКРАЇНИ З ПИТАНЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

**ДЕРЖАВНИЙ НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ІНСТИТУТ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

№ 5



Київ – 2004

ББК 75я43

А 43

УДК 796.093.615-032.2

Редакційна колегія наукового збірника

Головний редактор: доктор наук з фізичного виховання
і спорту, професор В.О. Дрюков.

Відповідальний редактор: доктор біологічних наук Г.В. Коробейніков.

Відповідальний секретар: кандидат педагогічних наук Ю.О. Павленко.

Члени редакційної колегії:

Єрмаков С.С.	доктор педагогічних наук, професор
Заневський І.П.	доктор технічних наук, професор
Левенець В.М.	доктор медичних наук, професор
Лизогуб В.С.	доктор біологічних наук, професор
Максименко Г.М.	доктор педагогічних наук, професор
Макаренко М.В.	доктор біологічних наук, професор
Мищенко В.С.	доктор біологічних наук, професор
Мулик В.В.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Приймаков О.О.	доктор біологічних наук, професор
Пятков В.Т.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Радзівеський П.О.	доктор біологічних наук, професор
Ровний А.С.	доктор наук з фізичного виховання і спорту
Шаповалова В.А.	доктор медичних наук, професор
Ященко А.Г.	доктор медичних наук, професор

Збірник рекомендовано до друку вченою радою Державного науково-дослідного інституту фізичної культури і спорту, протокол №10 від 23.12.2004 р.

Збірник затверджено ВАК України як фахове видання у галузі фізичного виховання і спорту: Постанова президії ВАК України від 30 червня 2004 р № 3-05/7 (Бюл. ВАК, 2004. - № 8. - С. 9)

А 43 **Актуальні проблеми фізичної культури і спорту:** Зб. наук. праць / Гол. ред. В.О.Дрюков. – К.: ДНДІФКС, 2004. – № 5 с.: іл.. – (Укр., рос. мов.). ISBN 966-675-255-7

У збірнику вміщено наукові праці, які зроблено під час розробки завдань Державної програми вдосконалення системи підготовки спортсменів до Олімпійських та Паралімпійських ігор, затвердженої постановою Кабінету Міністрів України від 26 вересня 2002 р. № 1415 та Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2001– 2005 рр.

Збірник призначений для наукових співробітників, викладачів фізичного виховання, лікарів, докторантів, аспірантів, тренерів, спортсменів.

Реєстраційний № КВ 82-83
від 29.12.2003 р.

© Державний науково-дослідний інститут
фізичної культури і спорту, 2004

ЗМІСТ

I НАУКОВИЙ НАПРЯМ

СУЧАСНА СТРАТЕГІЯ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ПІДГОТОВКИ

Дрюков В.О., Павленко Ю.О.

Вікові особливості становлення спортивної майстерності призерів ігор
XXVIII Олімпіади..... 5

Тягур Р.С., Мицкан Б.М.

Жінки в олімпійському спорті..... 20

Вацеба О.

Феномен української спортивної періодики..... 26

II НАУКОВИЙ НАПРЯМ

НАУКОВО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПІДГОТОВКИ ЗБІРНИХ КОМАНД (ПЕДАГОГІЧНІ, МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ, ПСИХОЛОГІЧНІ)

**Коробейніков Г.В., Россоха Г.В., Коняєва Л.Д., Медвидчук К.В., Вернидуб К.А.,
Добровольський А.І., Купченко О.М., Дрюков С.В.**

Діагностика психофізіологічного стану спортсменів високої кваліфікації..... 35

Кірієнко Н.П., Шпак Т.В.

Науково-методичне забезпечення підготовки в велосипедному спорті..... 42

Міленька С., Містулова Т.

Розвиток функціональних можливостей вестибуломоторної системи металників
молота на етапі формування рухових навичок..... 50

Містулова Т.Є., Терещенко І., Коханович К.

Індивідуальні особливості вестибулярної системи організму спортсменів..... 56

Коханович К.

Особливості факторної структури спеціальної підготовленості юних гімнастів..... 63

Павленко Ю.О., Павленко Є.Ю., Шутова С.Є.

Характерні риси комплектування чоловічих команд з баскетболу
на Іграх XXVIII Олімпіади..... 68

Дьяченко А.Ю.

Співвідношення засобів тренування, спрямованих на розвиток спеціальної витривалості
у динаміці річного циклу підготовки веслувальників-академістів високого класу..... 74

Грінь О.Р., Колосов А.Б.

Психологічні фактори підвищення стрес-стійкості кваліфікованих спортсменів..... 81

Іродов М.О., Іродова Н.П., Капралов С.Ю.

Використання характеристик варіативності ритму серця для оцінки
ефективності відновлювальних процедур у спортсменів високої кваліфікації
на етапах інтенсивної підготовки до відповідальних стартів..... 85

Виноградов В.Е.

Комплекс мобилизационных воздействий для увеличения скорости развёртывания
реакций кардиореспираторной системы как предпосылки реализации функционального
потенциала в процессе преодоления дистанции в академической гребле..... 92

Ільїн В. М., Єфанова Ю. К.

Оцінка адаптації кваліфікованих веслярів до фізичних навантажень
методом структурно-лінгвістичного аналізу варіабельності серцевого ритму..... 98

ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ ПІДВИЩЕННЯ СТРЕС-СТІЙКОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ

Грінь О.Р., Колосов А.Б.

Аннотация. В статье описаны факторы, обуславливающие стрессустойчивость у квалифицированных спортсменов. Приведены данные экспериментальных исследований о связи когнитивных компонентов со стрессустойчивостью.

Ключевые слова: психологический фактор, когнитивный ресурс, стрессустойчивость, квалифицированный спортсмен.

Summary. This article described psychological factors, which take place in formation a stress resistance of athletes. There are result of experimental investigation about correlation cognitive abilities with stress resistance introduced.

Key words. The psychological factor, resource of cognitive, stress resistance, qualified sportsman.

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень. Проблема стресу традиційно була предметом вивчення науковців галузі психології спорту, їй були присвячені численні роботи вітчизняних та зарубіжних вчених, серед яких найвідомішими є Платонов К.К., Марішук В.Л., Вяткін Б.А., Родіонов А.В., Чернікова О.А., Гоулд Д., Мартенс Р., Найдифер Р. та ін.

Сучасні дослідження психологічних факторів стійкості спортсмена до стресових навантажень ґрунтуються на вивченні специфічних особистісних ресурсів, які є необхідною умовою успішного виконання вимог тренувально-змагальної діяльності [2; 5].

Згідно диференціації запропонованої J.R.Nitsch [1], стрес розглядається як багатозначне поняття, яке поєднує чотири основних значення:

- Подія, що несе додаткове навантаження. В цьому випадку стрес є ситуативним, подразнювальним феноменом, який обтяжує та ускладнює перебіг подій.
- Реакція на певну подію. В даному випадку він є емоційною реакцією, пов'язаною із емоційними переживаннями.
- Проміжна змінна ланка. Тут стрес розглядається як процес між подразником і реакцією на нього.
- Трансактний процес, який може бути зумовлений зіткненням індивіда з навколишнім світом.

Логіка диференціації значень стресових ситуацій обумовлена не стільки ситуативними особливостями конкретних стресогених умов, скільки висуванням різних вимог до ефективної психологічної активності особистості спортсмена (когнітивної, емоційної), а отже і наявністю відповідних ресурсів здатних забезпечити його стійкість до стресу. Так, наприклад, такі види стресу, як подія, що несе додаткове навантаження та трансактний процес, більше вимог будуть висувати здатності спортсмена керувати своїми когнітивними процесами (зосереджуватися на релевантних факторах, утримувати увагу протягом тривалого часу, оперативно та адекватно приймати рішення і таке ін.). В той же час умовою стійкості до таких різновидів стресу, як емоційна реакція та проміжна змінна ланка, які зазвичай мають місце в умовах очікування змагальних подій, відкладення змагань тощо, буде скоріше особистісна толерантність до різного спектру емоційних станів, а також емоційна компетентність.

Таким чином, з нашої точки зору підвищення стрес-стійкості спортсменів слід орієнтувати по двом напрямкам, які відповідають різним психологічним факторам. В межах першого напрямку доцільно проводити дослідження складових когнітивної сфери, які впливають на стійкість спортсмена до стресу. Інший напрямок слід присвятити вивченню

місця складових емоційної сфери у забезпеченні стрес-стійкості. Враховуючи те, що шляхи та методи підвищення стрес-стійкості значно частіше вимагають свідомої регуляції та самостійного вибору спортсменом шляхів реагування в стресовій ситуації, а також те, що вони мають бути контрольованими особистістю спортсмена, в рамках цього дослідження ми розглядатимемо переважно когнітивні чинники. Саме вони впливають на стрес-стійкість через збільшення ресурсних можливостей відповідних пізнавально-регуляторних функцій психіки, а також передбачають осмислення ситуації, пошук і оцінку можливих заходів та конструктивних стратегій подолання, пошук самопідкріплення і підтримки в складних та напружених умовах спортивної діяльності.

Метою нашого дослідження було теоретичне та експериментальне вивчення факторів підвищення стрес-стійкості кваліфікованих спортсменів.

Відповідно до мети дослідження ставились наступні **завдання**:

1. Визначити психологічні фактори, які обумовлюють стрес-стійкість спортсмена за даними аналізу спеціальної літератури.
2. Провести експериментальне дослідження впливу психологічних факторів на стрес-стійкість спортсменів.
3. Дослідити наявність і характер відмінностей досліджуваних психологічних факторів у спортсменів різної кваліфікації.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети нами були використані наступні методи: аналіз спеціальної літератури, спостереження, інтерв'ю, методи психологічної діагностики та статистичної обробки даних.

Результати дослідження та їх обговорення. В ході аналізу літератури ми встановили, що місце когнітивного фактору в прикладних аспектах спортивної діяльності займає простір від психофізіології до соціальної психології. Разом з вивченням особливостей процесів набуття, зберігання, перетворення та застосування знань когнітивний ресурс охоплює процеси творчості, прийняття рішень, оцінювання, розуміння, семантичні та деякі інші психологічні процеси. Також нами було встановлено, наявність широкого ряду психологічних чинників, що класифікуються як когнітивні, які ми об'єднали за трьома групами: *функціональні чинники*, (це окремі характеристики суто когнітивних процесів: сприйняття, увага, пам'ять, мислення); *стильові чинники*, (до складу цієї групи належать характеристики когнітивних стилів: когнітивна складність, залежність від «поля», величина імпульсивності та ін.); *соціально-когнітивні чинники* (в даній групі присутні параметри, що характеризують наявність соціально-психологічних детермінант стрес-стійкості спортсмена: переконання, атрибуції, установки, очікування).

Основним значенням когнітивної діяльності спортсмена в контексті стрес-стійкості є пристосувальна здатність когнітивних структур як загальної стратегії процесу отримання та перетворення інформації. Наприклад, встановлено, що ефективність когнітивної діяльності та точність прогнозування обумовлені адекватністю дій суб'єкта до умов зовнішнього середовища. При цьому, враховується не тільки ступінь адекватності, але й швидкість з якою відбувається перебудова програми поведінки до змінної ситуації [4]. Це має суттєве значення для спортсмена, коли він має швидко пристосуватися до конкретних умов відмінних від звичних для нього (наприклад, незнайомий снаряд або сектор для металників, інше покриття, жорсткість акробатичної доріжки і таке ін.).

В ході дослідження тестувалися когнітивні здібності, тобто функціональна група когнітивного ресурсу висококваліфікованих акробатів. Особистий рівень стресу вимірювався опосередковано через величину реактивної тривоги, за методикою Спілберга-Ханіна.

За показниками даного тесту спортсмени розподілились за трьома категоріями: відносно низький рівень, середній та відносно великий рівень реактивної тривоги. Було встановлено, що рівень розвитку когнітивних здібностей спортсменів достовірно корелює з їх реактивним станом тривоги. І чим вище показник розвитку когнітивних здібностей спортсменів, тим нижче актуальний рівень тривоги спортсмена (рис. 1).

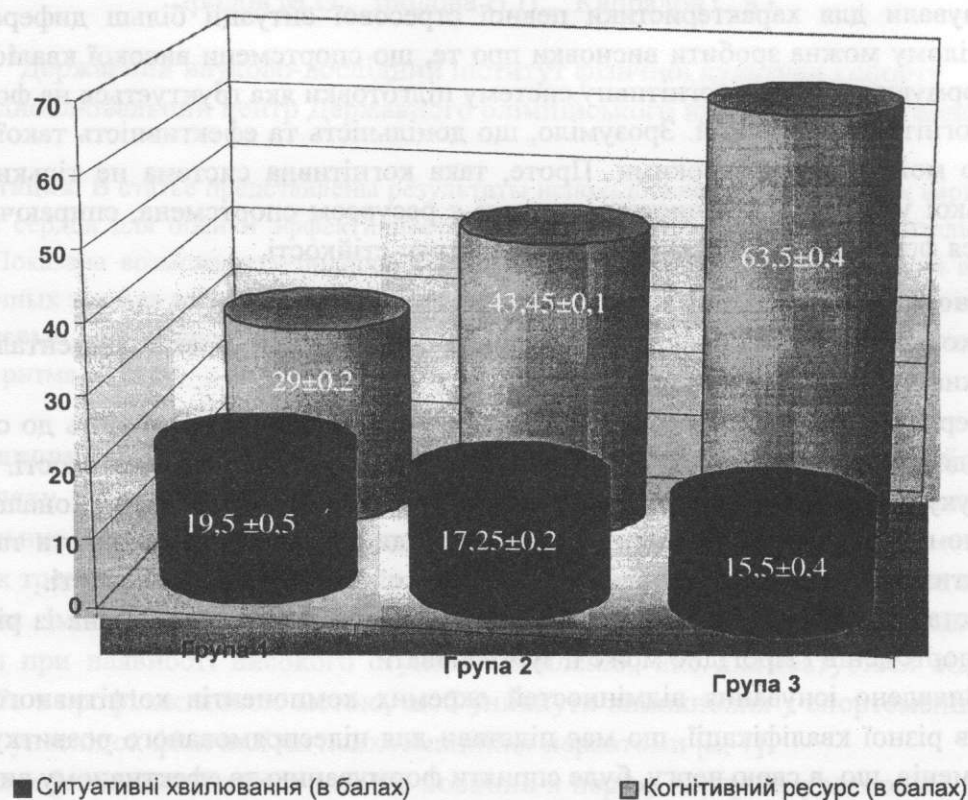


Рис. 1. Співвідношення показників реактивного стану тривоги і розвитку когнітивного ресурсу у акробатів

Отримані дані дозволили висунути припущення про існування взаємозв'язку між показниками розвитку когнітивних здібностей спортсменів та їх психоемоційним станом як реакцією на стрес (штучно викликаний дослідником). Це дало можливість поглибити вивчення когнітивних здібностей, як фактору підвищення емоційної стійкості, а також розширити дослідницьке поле у вивченні усього комплексу когнітивних ресурсів, які забезпечують психологічну стійкість спортсмена.

В іншому експерименті брали участь спортсмени різного рівня кваліфікації, які спеціалізуються в легкоатлетичних метаннях, від першого розряду до Заслуженого майстра спорту. В процесі дослідження проводилось психологічне інтерв'ю, здійснювалось спостереження за спортсменами на тренуваннях та змаганнях, а також проводилось психодіагностичне дослідження з використанням репертуарної решітки Дж. Келлі [3]. В результаті дослідження було встановлено, що спортсмени I розряду та КМС в підготовці до змагань були схильні оцінювати змістовні аспекти фізичної, технічної та психологічної підготовки більш узагальнено і при цьому мало звертали увагу на дрібниці та тонкощі підготовчого процесу. У відповідях таких спортсменів частіше просліджувались відповіді "Важко сказати!", "Я не знаю!", "На це я не звертав уваги!". В той же час висококваліфіковані спортсмени в значній мірі знаходили в своїх діях причинно-наслідкові зв'язки, вони значно більше уваги приділяли

дрібницям різних сторін підготовки і безпосередньо пов'язували результати своєї роботи з особливостями підготовчого тренувального процесу. Більше того, при дослідженні взаємозв'язку когнітивних чинників і стрес-стійкості спортсменів, з використанням тесту Келлі, нами було виявлено закономірності, які свідчать про те, що спортсмени з високим рівнем стрес-стійкості мали більш складну систему оцінки подій пов'язаних зі стресом, а також використовували для характеристики певної стресової ситуації більш диференційований підхід. В цілому можна зробити висновки про те, що спортсмени високої кваліфікації закономірно формують складну когнітивну систему підготовки яка ґрунтується на формуванні та розвитку когнітивних функцій. Зрозуміло, що доцільність та ефективність такої системи не обов'язково можуть бути високими. Проте, така когнітивна система не тільки заслуговує дослідницької уваги, але й в чистому вигляді є ресурсом спортсмена, спираючись на який відбувається формування системи підвищення стрес-стійкості.

Висновки.

Враховуючи результати наведених вище теоретичних та експериментальних досліджень, можна зробити наступні висновки:

1. Серед психологічних факторів, що можуть зумовлювати стійкість до стресів доцільно проводити розмежування на когнітивні та емоційні ресурси стрес-стійкості.

2. Сукупність складових когнітивного ресурсу поділяється на функціональні, стильові та соціально-психологічні параметри. Це дозволяє диференційовано виявляти та корегувати неконструктивні або слабко розвинені сторони психологічної підготовленості.

3. Встановлено, що величина когнітивного ресурсу взаємопов'язана із рівнем стрес-стійкості спортсменів і вірогідно може її зумовлювати.

4. Виявлено існування відмінностей окремих компонентів когнітивного ресурсу у спортсменів різної кваліфікації, що має підстави для цілеспрямованого розвитку їх у молодих спортсменів, що, в свою чергу, буде сприяти формуванню та ефективному використанню психологічних ресурсів підвищення стрес-стійкості молодих атлетів в різних психологічно складних умовах тренувально-спортивної діяльності.

Отже подальший розвиток досліджень полягає у детальному вивченні рівнобічних компонентів психологічних факторів, в тому числі когнітивних, що забезпечить підвищення стрес-стійкості кваліфікованих спортсменів.

Література

1. Абабков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. – СПб.: Речь, 2004. – 166 с.
2. Бодров В.А. Когнитивные процессы и психический стресс // Психологический журнал. – 1996. – № 4. – Т. 17 – С. 64-75.
3. Келли Дж. Когнитивное направление в теории личности // Теории личности. – СПб.: Питер, 2002. – 580 с.
4. Когнитивная психология / Под ред. В.Н.Дружинина, Д.Н.Ушакова. – М.: ПЭР СЭ, 2002. – 480 с.
5. Ложкин Г.В. Психологический потенциал квалифицированного спортсмена // VIII Международный конгресс «Олимпийский спорт и спорт для всех». – М.:СпортАкадем Пресс. – С. 272-273.
6. Психотерапия. Учебник / Под ред Карвассарского. СПб.: Питер, 2000. – 450 с.
7. Стресс и тревога в спорте: Междунар. сб. науч. ст./ Сост. Ю.Л. Ханин. – М.: ФиС, 1983. – 268 с.
8. Узйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. – К.: Олимпийская литература, 1998. – 336 с.
9. Холодная М.А. Когнитивные стили. – М.: ПЭР СЭ, 2002. – 304 с.