

# Олімпійський і професійний спорт

УДК 796.03

Ігор Бейгул

## Вплив екстремальних умов діяльності на психологічний стан дзюдоїстів

*Дніпродзержинський державний технічний університет (м. Дніпродзержинськ)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** У сучасних умовах вимоги до можливостей і підготовленості спортсменів неухильно зростають. Відомо, що спортивна діяльність у багатьох випадках, особливо під час змагань, здійснюється в екстремальних умовах. Що стосується одно борців і безпосередньо боротьби дзюдо, то цей вид спорту також вимагає від спортсменів значних фізичних та нервово-психологічних напружень, а в умовах змагань екстремальні ситуації трапляються досить часто. Дія на організм спортсменів екстремальних умов діяльності викликає зміни в психіці, психосоматичні розлади та низку інших передпаталогічних процесів.

Ураховуючи вищевикладене, можна зробити висновок: будь-яка діяльність, що відбувається в екстремальних умовах, виконується із затратою надмірних зусиль і на межі максимальних можливостей людини.

При цьому зрозуміло, що дія екстремальних чинників на організм людини може мати негативні наслідки. І, безумовно, унаслідок систематичної тривалої в часі та значної за інтенсивністю дії екстремальних умов спортивної діяльності в психіці й соматичі спортсменів також виникають негативні зміни – травми опорно-рухового апарату та психіки.

**Аналіз досліджень цієї проблеми.** Автори, які досліджували особливості, глибину, масштабність, зміну активності в часі та інші параметри впливу екстремальних ситуацій на людей, відзначають у них чинники, що мають велику стресогенність [3; 4; 8].

Узагальнюючи особливості впливу екстремальних чинників на людину, [2; 7], можна відзначити, що вони діють, передусім, на її психіку.

Вивчення природи впливу екстремальних умов діяльності людей на їхню психіку привело науковців до констатації фактів появи в них негативних психічних станів, до яких як один із першочергових належить стан напруженості [1; 6; 10].

Науковці [3; 8] наголошують на тому, що в кожному виді спортивної діяльності існують свої специфічні стресогенні чинники, які призводять до змін в організмі й психіці спортсменів. Стосовно спортсменів, котрі займаються боротьбою дзюдо, таких досліджень дуже мало. У зв'язку з актуальністю проблеми та необхідності її розв'язання ми здійснили це дослідження.

**Завдання** цієї статті – дослідити, як екстремальні умови підготовчої й змагальної діяльності змінюють нервово-психічну стійкість, рівень емпатії, показники екстраверсії та нейротизму в досліджених спортсменів-дзюдоїстів.

**Організація й методи** дослідження. Для реалізації мети дослідження сформовано дві групи спортсменів-дзюдоїстів. Перша – експериментальна (ЕГ), яка складалась із 26 спортсменів-дзюдоїстів високої кваліфікації, друга – контрольна (КГ) із 26 спортсменів-дзюдоїстів низькокваліфікованих.

У нашій роботі використано методи дослідження: рівень спортсменів до занять боротьбою дзюдо визначався за допомогою діагностики їх нервово-психічної стійкості та ризику дезадаптації в стресі; екстраверсії й нейротизму оцінювали за допомогою методики Г. Айзенка – EPQ, а рівень емпатії – за методикою В. В. Бойка [5]. Одержані кількісні дані обробляли статистичними методами за рекомендаціями О. В. Сидоренко [9].

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Для більш обґрунтованого судження про умови змагань і їхні дії на особистість спортсменів ми вважали за необхідне установити, як вони змінюють нервово-психічну стійкість досліджених осіб.

Крім того, для судження про придатність досліджуваних спортсменів до такого екстремального виду спорту, як боротьба дзюдо, використано методику діагностики нервово-психічної стійкості, паралельно вимірювали також і рівень емпатії (табл. 1).

Таблиця 1

**Показники нервово-психічної стійкості та емпатії в досліджених спортсменів у підготовчому та змагальному періодах їхньої спортивної діяльності ( $\bar{X} \pm m$ , у балах)**

Фактори	Контрольна групаньої (n=26)	Експериментальна група (n=26)	Рівень імовірності	
			T	P
<i>Підготовчий період</i>				
Нервово-психічна стійкість	15,84±0,09	16,13±0,10	2,2	<0,05
Емпатія	31,19±3,41	20,46±3,30	2,3	<0,05
<i>Змагальний період</i>				
Нервово-психічна стійкість	13,02±0,98	16,55±1,06	2,5	<0,05
Емпатія	32,17±4,02	19,10±3,64	2,4	<0,05

При цьому слід зазначити, що відповідно до рекомендацій авторів методики діагностики нервово-психічної стійкості, чим менше балів отримано в результаті вимірювань, тим вищий рівень визначного фактора в цього суб'єкта.

Тому порівняння показників досліджених груп спортсменів переконує в тому, що у вискокваліфікованих дзюдоїстів рівень нервово-психічної стійкості під час тренувань нижчий, ніж у початківців (16,13 проти 15,84 балів,  $p < 0,05$ ). Інакше кажучи, спортсмени з ЕГ у спокійному періоді підготовки до змагань мають низький рівень нервово-психічної стійкості.

Наявність високого рівня нервово-психічної стійкості детермінована проявом самовладання й сили волі, але у відповідних умовах, тобто під час змагань, для спортсменів-дзюдоїстів зі стажем побудова гармонійних, теплих стосунків з оточуючими є більш проблематичною, ніж для низькокваліфікованих дзюдоїстів. Про це свідчить і виявлений нами рівень емпатії, який у них значно вищий, ніж у вискокваліфікованих спортсменів-дзюдоїстів. Так, у перших він дорівнює 31,19 бала, а в других – 20,46 бала ( $p < 0,05$ ).

Слід відзначити також, що для осіб із КГ більш характерний емоційний канал емпатії, а для спортсменів з ЕГ – раціональний. Діагностика цих же факторів дає змогу переконатись у їх незначній зміні в період змагань. Кількісно оброблені дані цієї частини дослідження зосереджені в таблиці 1.

У науковій літературі з психології автори однозначно стверджують, що високий рівень нервово-психічної стійкості обумовлює надійність виконання будь-якої діяльності й забезпечує успішне досягнення поставлених задач навіть у складних екстремальних умовах. Отримані дані свідчать, що в групі досвідчених спортсменів цей показник у період змагань став не набагато кращим. Іншими словами, значного зростання ступеня прояву цієї дуже важливої для спортсменів якості не здійснилось: в ЕГ він покращився на 0,42 бала, а в КГ – навіть зменшився на 0,82 бала ( $p < 0,05$ ).

Зростання нервово-психічної стійкості в період змагань, без сумніву, має суттєве значення для отримання перемоги. Ураховуючи отримані дані, можемо вже не вперше стверджувати: психологічна підготовка досліджених спортсменів була на низькому рівні. Саме тому вони не змогли в складний для них період змагань підняти ступінь прояву цієї якості на значну висоту, що забезпечило б їм психологічний опір до дії екстремальних чинників.

Зростання вираження емпатії в низькокваліфікованих дзюдоїстів (на 0,19 бала) зрозуміле, тому що в період змагань вони контактують із великою кількістю людей, переживають позитивні емоції від взаємозв'язків з уболівальниками й розширюють сферу свого спілкування. Однак у вискокваліфікованих дзюдоїстів, навпаки, відстороненість, зосередження на майбутніх поєдинках, обдумування тактики бою зменшує ступінь прояву емпатії (на 1,36 бала,  $p < 0,05$ ).

Із літературних джерел також відомо, що екстраверсія й нейротизм – фактори, від яких залежить психологічна резистентність особи. У зв'язку з цим ми вирішили визначити особливості впливу спортивної кваліфікації наших піддослідних та умов тренувального та змагального періодів на співвідношення екстраверсії й нейротизму. Результати визначення співвідношення цих факторів відображено в таблиці 2.

Показники екстраверсії та нейротизму в досліджених спортсменів у підготовчому та змагальному періодах їхньої спортивної діяльності ( $\bar{X} \pm m$  у балах)

Визначасмі фактори	Контрольна група (n=26)	Експериментальна група (n=26)	Рівень ймовірності	
			T	P
<i>Підготовчий період</i>				
Екстраверсія	13,01±0,98	17,62±1,06	3,2	<0,01
Нейротизм	13,11±0,37	11,74±0,33	2,8	<0,05
<i>Змагальний період</i>				
Екстраверсія	11,03±0,75	14,18±0,81	2,9	<0,01
Нейротизм	13,55±1,21	12,47±1,16	2,2	<0,05

Як свідчать дані таблиці 2, спортсмени, діяльність яких виражається високим рівнем екстремальності (група висококваліфікованих), належать до екстравертів із низьким ступенем прояву нейротизму. Для цих осіб властива достатньо висока адаптивність, імпульсивність і гнучкість поведінки. За шкалою екстраверсії висококваліфіковані дзюдоїсти отримали 17,62 бала, а це означає, що вони значною мірою прямолінійні в судженнях, стійко переносять внутрішній дискомфорт, діють рішуче й сміливо.

Чисельний показник ЕГ за шкалою нейротизму (11,74 бала) також переконує в тому, що вони можуть бути віднесені до нормостеніків і схильні до лідерства. Іншими словами, наявність названих якостей особистості забезпечує їм протистояння впливу стресогенних чинників.

Водночас незначна зміна цих якостей особистості в період змагань переконує в тому, що після дії на спортсменів екстремальних чинників, які обов'язково наявні в процесі змагань, їхня психологічна сфера потребує корекції. Так, дані таблиці 2, свідчать, що рівень екстраверсії, особливо в досвідчених дзюдоїстів, знизився на 2,44 бала, а в низькокваліфікованих – на 1,98 бала ( $p < 0,01$ ). Це означає, що в складних умовах спортсмени-дзюдоїсти слабо переносять внутрішній дискомфорт.

Визначення показників нейротизму показало, що в обох групах ступінь вираженості цієї якості збільшився: у КГ – на 0,44 бала, а в ЕГ – на 0,73 бала ( $p < 0,05$ ). Тобто в умовах змагань протистояти дії стресогенних чинників досліджені особи можуть не зовсім успішно, тому що емоційна стійкість у них в екстремальній ситуації послабляється.

**Висновки.** У період екстремальних умов змагань у висококваліфікованих дзюдоїстів показник нервово-психічної стійкості збільшився на 0,42 бала ( $p < 0,05$ ), а емоційна стійкість – на 0,4 бала ( $p < 0,05$ ). При цьому показник нейротизму збільшився на 0,73 бала ( $p < 0,05$ ). Негативне явище – зменшення показників психічного здоров'я у висококваліфікованих дзюдоїстів в екстремальних умовах змагань на 5,08 бала ( $p < 0,05$ ). Ураховуючи отримані дані, ми можемо стверджувати: психологічна підготовка досліджених спортсменів була на низькому рівні.

**Перспективи подальших досліджень.** Виявлення факторів, які діють не тільки на психологічні, а й на фізіологічні процеси в організмі дзюдоїстів. Для зменшення впливу цих факторів в екстремальній діяльності дзюдоїстів треба використовувати спеціальну психологічну підготовку.

*Джерела та література*

1. Арзютов Г. Н. Психологическая подготовка к соревнованиям и оптимальное боевое состояние дзюдоиста / Г. Н. Арзютов, Л. Ф. Андропова // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : [сб. науч. тр.]. – Харьков : ХХПИ, 1997. – С. 24–26.
2. Веревка О. Психолого-педагогические условия индивидуальной подготовки спортсменов высокой квалификации / О. Веревка // Тези ІХ міжнар. наук. конгресу «Олімпійський спорт і спорт для всіх». – К. : НУФВСУ, 2005. – С. 112.
3. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Воронова В. І. – К. : Олимп. Літ., 2007. – 298 с.
4. Клименко В. В. Психологія спорту : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / В. В. Клименко. – К. : МАУП, 2007. – 432 с.
5. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты : учеб. пособие / Д. Я. Райгородский. – Самара : БАХРАХ. – М. : [б. и.], 2001. – 650 с.
6. Самойлов М. Г. Об'єктивні і суб'єктивні чинники від яких залежить екстремальність видів спорту і спортивні результати / М. Г. Самойлов // Слобожанський науково-спортивний вісник : наук.-теорет. журн. – Х. : ХДАФК, 2008. – С. 178–181.

7. Самойлов М. Г. Заняття спортом як екстремальний вид діяльності : зб. ст. / М. Г. Самойлов, Л. А. Перелигіна // Проблеми експериментальної та кризової психології. – Х., 2007. – № 2. – С. 184–188.
8. Сергієнко Л. П. Практикум з психології спорту : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл фіз. вих. і спорту / Л. П. Сергієнко. – Х. : ОВС, 2008. – 256 с.
9. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки / Е. В. Сидоренко. – СПб. : 2002. – 350 с.
10. Сопов В. Ф. Психологическое состояние в спортивной деятельности как функциональные образования и их классификация / В. Ф. Сопов // Вестник спортивной науки, 2004. – № 2. – С. 54–60.

#### Анотації

*У статті розглянуто, як екстремальні умови підготовчої й змагальної діяльності впливають на психологічний стан дзюдоїстів. Проведено порівняння показників нервово-психологічної стійкості та рівня емпатії під час тренувальної та під час змагальної діяльності дзюдоїстів. Показано, що екстраверсія та нейротизм – фактори, від яких залежить психологічна резистентність особи. Відобразили, як особливості впливу спортивної кваліфікації наших дзюдоїстів, які були досліджені, та умов тренувального й змагального періодів на співвідношення екстраверсії та нейротизму.*

**Ключові слова:** екстремальні умови, дзюдоїсти, нервово-психологічна стійкість, емпатія, екстраверсія, нейротизм.

**Игорь Бейгул. Влияние экстремальных условий деятельности на психологическое состояние дзюдоистов.** В статье рассмотрено, как экстремальные условия подготовительной и спортивной деятельности влияют на психическое состояние дзюдоистов. Проведено сравнение показателей нервно-психической стойкости и уровня эмпатии во время тренировочной и спортивной деятельности дзюдоистов. Показали, что экстраверсия и нейротизм есть факторами, от которых зависит психологическая резистентность личности. Отобразили, как особенности влияния спортивной квалификации наших дзюдоистов, которые были исследованы, и условий тренировочного и соревновательного периодов на соотношение экстраверсии и нейротизма.

**Ключевые слова:** экстремальные условия, дзюдоисты, нервно-психологическая стойкость, эмпатия, экстраверсия, нейротизм.

**Igor Beygul. Influence of Extreme Activities Conditions on Psychological Condition of Judoists.** In the article it is examined how extreme conditions of preparatory and sports activities influence psychological condition of judoists. It was conducted the comparison of neuropsychic firmness and empathy level during training and sports activities of judoists. It was shown that extraversion and neurotism are the factors on which personality's psychological resistance are depending. It was reflected how peculiarities of influence of judoists sports qualification who were studied and influence of conditions of training and competitive periods on correlation of extraversion and neurotism.

**Key words:** extreme conditions, judoists, neuropsychic firmness, empathy, extraversion, neurotism.