

ВРАХУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЛЕГКОАТЛЕТІВ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ

Кулик Н. А., к. фіз. вих.

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

Анотація. У даній роботі обґрунтовані результати аналізу літературних джерел, щодо важливості передстартової психологічної підготовки в спортивній діяльності спортсменів-легкоатлетів. Представлені результати дослідження аналізу рівня тривожності легкоатлетів-спринтерів, а також були визначенні особливості передстартових станів легкоатлетів-спринтерів.

Ключові слова: передстартова психологічна підготовка, змагання, спортсмени-легкоатлети, психологічна підготовка, фізична підготовка.

Вступ. Недостатня увага психічної підготовки спостерігається вже в юнацькому віці, коли дитина приходить займатися спортом, не говорячи вже про професійний спорт. Тренера рахують, що найголовніше це розвиток фізичних якостей (швидкості, витривалості, сили та інше), а використання спеціальних прийомів щодо розвитку упевненості в своїх силах перед змаганнями може відійти на другий план. Це хибна думка тому, що наполегливе прагнення до самого кінця боротися за досягнення мети (нерідко за перемогу), розвиток сили волі, високій рівень стійкості проти збиваючих зовнішніх і внутрішніх впливів, здатність доволіно управляти своїми діями, думками, відчуттями, поведінкою в цілому, або наприклад самовладанням – є обов'язковою умовою для перемоги у спорті [1; 2].

Необхідною складовою частиною процесу формування готовності до змагання спортсменів будь-якої кваліфікації – є психологічна підготовка. Психологічна підготовка – є процес створення, підтримки і відновлення стану

психічної готовності спортсмена до виступу в змаганні, до боротьби за досягнення найкращого спортивного результату [6; 41].

На думку Л. П. Сергієнка [7] психологічна підготовка спортсмена – це формування і удосконалення суттєвих для спорту властивостей особливості, а психологічна підготовка спортсменів до змагань – комплекс заходів, спрямованих на оптимізацію психічного стану спортсмена перед стартом в умовах тренування.

Практика спортивної діяльності доводить, що один з головних компонентів в спорті це розвиток фізичних якостей, але якщо спортсмен слабкий психічно, то надалі на одному зі своїх головних змагань може не справитися з психічним навантаженням [4; 5; 6]. Отже, тренер повинен приділяти належну увагу цьому аспекту, а не чекати коли спортсмен зіткнеться з проблемою.

Мета дослідження: визначити рівень зв'язку передстартових станів легкоатлетів – спринтерів на структуру і зміст діяльності змагання.

Завдання дослідження:

1) На підставі аналізу науково-методичної літератури розкрити роль психологічної підготовки в процесі навчально-тренувальної та змагальної діяльності юних-спортсменів.

2) Дослідити вплив психічних станів легкоатлетів-спринтерів на спортивну діяльність.

3) Визначити особливості передстартових станів легкоатлетів-спринтерів та їх вплив на зміст та результат змагальної діяльності.

Матеріал і методи дослідження. В дослідженні брали участь 10 спортсменів-легкоатлетів (бігуни-спринтери на 400 м) із них 3 дівчини і 7 хлопців у віці від 16-ти до 20-ти років з рівнем 2-го розряду до КМС, які тренуються у спортивних школах м. Суми. Для дослідження поставлених завдань використовувалися наступні **методи:** теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; узагальнення досвіду передової

педагогічної практики; методи математичної статистики; методи психологічного тестування.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз науково-методичної літератури довів, що психологічна підготовка спортсмена – це одна із сторін учбово-виховного процесу в спорті, кінцевою її метою є формування і вдосконалення значущих для спорту властивостей особи шляхом зміни системи відносин спортсмена.

Одним з основних завдань психологічної підготовки спортсмена є створення психічної готовності спортсмена: до *тривалого тренувального процесу*; до *змагання взагалі*; до *конкретного змагання*. Отже, психологічна підготовка до змагання – це проблема як психологічна, так і педагогічна. У психології спорту прийнято ділити психологічну підготовку на загальну і спеціальну.

Оптимальний рівень психічної напруги може не співпасти з часом старту. Спортсмен може опинитися в найбільш сприятливому стані за якийсь час до старту, наприклад за день. Оскільки зберігати достатньо високу готовність до діяльності, що вимагає максимальних проявів, тривалий час не можна, психологічна напруга в цих випадках починає посилюватися, переходячи в психологічну напруженість, а вже потім спортсмен знаходиться в *стані стартової лихоманки*. Пік стартової лихоманки знаходиться на межі можливостей нервової системи витримати тривале концентроване збудження. Одні спортсмени можуть тривалий час знаходитися в стані високого емоційного збудження без особливої втрати спортивного результату, інші швидко виявляють в своїй поведінці елементи позамежного гальмування. Проте у будь-якому випадку в стані стартової лихоманки знижуються надійність спортсмена і вірогідність досягнення високого результату, хоча це ще не означає, що результат обов'язково буде низьким. У цьому стані можливий і дуже високий результат, але визначається він нюансами безпосередньої підготовки до виконання спортивної дії.

Стартова лихоманка – несприятливий психічний стан. В більшості випадків, вона заважає спортсменові максимально мобілізуватися, не дозволяє реалізувати всі свої можливості в умовах змагань. Крім того, якщо стартова лихоманка виникає не в день змагання, а раніше, у спортсмена може порушитися сон. Як найгірший передстартовий стан виникає тоді, коли рівень психологічної напруги різко падає – *стан стартової апатії*. Стан стартової апатії характеризується різким зниженням мотивації діяльності, вольової активності та відчуття відповідальності. Вона не дозволяє спортсменові не тільки розкрити резервні можливості, але і реалізувати навіть досягнутий рівень підготовленості. Знати особливості передстартових станів спортсмена необхідно для планування і організації психологічної підготовки до змагань.

Спортсмен – соціальний індивід, що сполучає в собі риси суспільно значущого і індивідуально-неповторного [2]. Розкриваючи і реалізуючи свої внутрішні властивості в процесі занять спортом, особа виступає по відношенню до предметів, явищам як суб'єкт свідомості і діяльності, як джерело активності, що перетворює їх для задоволення своїх і суспільних потреб.

Для темпераменту характерна і для даної особи показова амплітуда коливань (від мінімальної до максимальної) темпу діяльності. У одних спортсменів ці переходи здійснюються легко і невимушено, а у інших – з великою напругою і частими зривами. Від темпераменту залежить, наскільки швидко людина включається в роботу і з якою швидкістю знижується темп його діяльності. Інакше кажучи, в руховій дії темперамент виражається в силі, швидкості, ритмі і темпі всіх психомоторних проявів людини [3].

Темперамент – це індивідуальні особливості людини, які визначають динаміку його психічної діяльності і поведінки.

Залежно від поєднання сили, рухливості і врівноваженості процесів збудження і гальмування І. П. Павлов виділив чотири типи нервової системи, які відповідають чотирьом темпераментам: *сангвінік*, *флегматик*, *холерик*, *меланхолік*.

Аналіз результатів дослідження рівнів тривожності легкоатлетів-спринтерів за допомогою методики «Шкали реактивності (ситуативної) і особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна» показав рівень тривожності в різний період часу : OT – рівень тривожності спортсмена в житті, СТ¹ – рівень тривожності перед контрольним тренуванням, СТ² – рівень тривожності перед змаганнями спортсменів різної кваліфікації.

Зі всієї групи легкоатлетів-спринтерів високий рівень OT показали всього лише 27%, а 73% показали середній рівень OT. В стані «Ст¹» ситуація кардинально міняється у 75% легкоатлетів виявився високий рівень Ситуативної Тривожності (СТ) і у 25% легкоатлетів виявився середній рівень СТ. В стані «Ст²» ситуація схожа на стан «Ст¹», але високий рівень тривожності піднімається ще вище: 80% легкоатлетів проявили високий рівень Ситуативної Тривожності і 20% легкоатлетів проявили середній рівень СТ.

Аналіз результатів дослідження особливостей передстартових станів легкоатлетів-спринтерів, показав, що темперамент, психічні стани і самопочуття, активність та настрої спортсмена мають дуже важливе значення в спорті і впливають на кінцевий результат – результат на змаганнях. І якщо відноситься до роботи тренера професійно, то треба приділяти увагу не тільки фізичній підготовці, а також психологічному стану в якому знаходиться спортсмен під час тренувань та змагань і це допоможе досягти найвищого результату.

З отриманих результатів видно, що спортсмени – екстраверти (холерики і сангвініки) показали результати краще запланованих, а спортсмени – інтроверти (меланхоліки і флегматики) показали результати гірше запланованого. Виходячи з цього можна припускати, що для легкоатлетів – спринтерів підходять більше такий темперамент, як екстраверт з ухилом в холерик чи сангвінік. Ще аналізуючи вплив темпераменту можна виділити, що екстраверти мали більш гарні показники по САН та по психічному настрою. Також важливу роль відігравали показники психічного стану та САН: в

більшості випадків спортсмени з гарними показниками продемонстрували результати краще за спортсменів з поганими показниками.

Висновки:

1. Аналізуючи літературні джерела треба відмітити важливість передстартової психологічної підготовки в спортивній діяльності спортсменів-легкоатлетів. Між запланованими змаганнями можуть проводитися спеціальні заходи, мета яких корекція психічних станів спортсмена на завершальному етапі підготовки. Необхідність в цих заходах виникає за відсутності системи в загальній психологічній підготовці, вони можуть бути також доповненням до раніше проведеної роботи або уточненням цієї підготовки.

Застосування прийомів і засобів передстартової психологічної підготовки дозволяє виробляти у спортсменів прагнення до самовиховання волі, до активного самовдосконалення, учить їх свідомо управляти своїми психічними станами і з високою точністю регулювати свої рухи і дії в екстремальних умовах спортивних змагань.

2. Рівень зв'язку передстартових станів легкоатлетів-спринтерів на структуру і зміст діяльності змагань, нами було визначено, що із спортсменів, яких ми дослідили, високий рівень тривожності негативно вплинув на 70% спортсменів і вони показали результат гірше запланованого, що свідчить про погану психічну підготовку, і 30% спортсменів змогли мобілізувати свій психічний стан та показали результат вище запланованого тренером.

3. За результатами дослідження особливостей передстартових станів легкоатлетів-спринтерів, можна стверджувати, що найбільш високих результатів у спринтерському бігу можуть досягати легкоатлети з темпераментом холерика і сангвініка (це особи із високою силою і рухливістю нервових процесів, енергійністю, нахилом до рішучих дій).

Перспективи подальших досліджень: наступні дослідження можуть бути спрямовані на розробку більш ефективних шляхів передстартової

психологічної підготовки з використанням сучасних діагностичних психологічних тестів.

Список використаної літератури

1. Алексеев А. В. Перебори себе. Психічна підготовка в спорті / А. В. Алексеев // Видавництво "Фенікс" : Ростов-на-Дону, 2006. – 354 с.
2. Блудов Ю. М. Личность в спорте: очерки исслед. психологии спортсмена / Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко. – М. : Россия, 1987. – 154 с.
3. Вяткин Б. А. Роль темперамента в спортивной деятельности / Б. А. Вяткин. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 227с.
4. Ільїн Е. П. Психологія спорту / Е. П. Ільїн // Видавництво "Пітер", 2008. – 352 с.
5. Ільїн Е. П. Психофізіологія стану людини / Е. П. Ільїн // – Санкт-Петербург : Пітер, 2005. – 412 с.
6. Клименко В. В. Психологія спорту : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / В. В. Клименко. – К. : МАУП, 2007. – 432 с.
7. Сергієнко Л. П. Терміни і поняття у фізичній культурі : навч. посіб. / Л. П. Сергієнко. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2011. – 264 с.