

Пронтенко К.В., Пронтенко В.В., Михальчук Р.В., Безпалый С.М.

ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СПОРТСМЕНІВ-ГИРЬОВИКІВ ДО ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Досліджено вплив програми формування психологічної стійкості гирьовиків на ефективність їх змагальної діяльності. Охарактеризовано передстартові психологічні стани спортсменів-гирьовиків. У дослідженні взяли участь 32 гирьовика різної кваліфікації. Встановлено позитивний ефект від занять за авторською програмою за показниками психологічної підготовленості спортсменів та результатами змагань.

Ключові слова: психологічна стійкість, спортсмен, гирьовий спорт.

Постановка проблеми. Постійний ріст спортивних результатів, зростання конкуренції, підвищення престижності спортивного результату та відповідальності за його демонстрацію збільшують навантаження на психіку спортсменів. Зростає при цьому й рівень психічної напруженості спортсмена, що визначається балансом процесів збудження та гальмування [6, 10].

Важливим чинником психологічної підготовленості спортсмена є його здатність керувати рівнем збудження безпосередньо перед змаганнями та під час участі у них. У працях авторів [3, 4, 8 та ін.] зазначено, що емоційне збудження у передстартовій обстановці є позитивним чинником, якщо не перевищує оптимальних для даного спортсмена меж. Оптимальне збудження виявляється у впевненості спортсмена у своїх силах, позитивній установці на змагальну боротьбу, підвищеній увазі та ін. Як тільки рівень емоційного збудження перевищує оптимальний діапазон, настає перезбудження, яке призводить до невпевненості, тривожності, погіршення уваги, дискоординації і, як наслідок, до зниження ефективності змагальної діяльності. Однак аналіз спеціальної літератури показав, що досліджень, присвячених проблемам регуляції емоційного збудження – формування психологічної стійкості спортсменів до змагальної діяльності у гирьовому спорті проведено недостатньо.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вчені [1, 2, 4 та ін.] за результатами власних спостережень зазначають, що на різних змаганнях у одних і тих самих спортсменів результати можуть значно відрізнятись за однакового рівня фізичної підготовленості. Автори стверджують, що це змінюється психологічний передстартовий стан [3, 7, 10].

В. М. Платонов [6] виділяє чотири види передстартових станів – недостатнього збудження, оптимального збудження, перезбудження та гальмування у результаті перезбудження, у роботах А. В. Алексєєва та інших вчених [1, 2, 4] – три: передстартова лихоманка, апатія та оптимальний бойовий стан (бойова готовність, бойова впевненість).

У науковій літературі перераховані стани досить повно описані стосовно різних видів спорту. Однак питанням, що стосуються аналізу передстартових станів спортсменів у гирьовому спорті та розробці рекомендацій щодо формування психологічної стійкості спортсменів-гирьовиків надеться недостатньо уваги.

Мета роботи. Дослідити вплив експериментальної програми формування психологічної стійкості спортсменів-гирьовиків на ефективність їх тренувальної та змагальної діяльності.

Завдання:

- охарактеризувати передстартові психологічні стани спортсменів-гирьовиків;
- обґрунтувати експериментальну програму формування психологічної стійкості гирьовиків та перевірити її ефективність.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, методи психодіагностики, методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження проводилось протягом 2010–2012 років на базі Житомирського військового інституту імені С.П. Корольова. Було проведено педагогічний експеримент, у якому взяли участь 32 спортсмена-гирьовика різної кваліфікації. Оцінювання ефективності авторської програми здійснювалось за показниками тестування спортсменів за методикою діагностики самооцінки Ч.Д. Спілбергера, Ю.Л. Ханіна та методикою дослідження вольової саморегуляції А.В. Зверкова, Е.В. Ейдмана [5, 9], а також за результатами змагальної діяльності (технічними результатами).

Методика діагностики самооцінки Ч.Д. Спілбергера, Ю.Л. Ханіна передбачала перевірку рівня реактивної тривожності спортсмена (тривожності у конкретний момент – перед змаганнями) та особистісної тривожності як стійкої характеристики людини. Реактивна тривожність характеризується напруженням, хвилюванням, нервозністю. Чим вища реактивна тривожність, тим гірші показники уваги, координації. Особистісна тривожність характеризується схильністю сприймати велике коло ситуацій як загрозливих та реагувати на такі ситуації станом тривоги. Але за даними вчених [4, 8], тривожність не є чисто негативною рисою. Певний оптимальний її рівень – невід’ємна та обов’язкова особливість спортсмена. Рівень тривожності визначався за формулою [5, 9] та оцінювався так: до 30 балів – низький рівень тривожності, 31-45 балів – оптимальний рівень, понад 46 балів – високий рівень тривожності.

Для дослідження вольової саморегуляції спортсмену пропонувався бланк, який включав 30 тверджень. Завдання полягало у визначенні, наскільки кожне твердження характеризувало спортсмена.

Якщо правильно характеризувало, то це твердження відмічалось знаком плюс (+), якщо неправильно, то знаком мінус (-). У загальному вигляді під рівнем вольової саморегуляції розуміється міра опанування спортсменом особистою поведінкою в різноманітних ситуаціях, здатність свідомо керувати своїми діями, бажаннями і станами [4]. Рівень розвитку вольової саморегуляції було охарактеризовано цілком та окремо за такими властивостями характеру, як наполегливість та самовладання. Мета тестування полягала у визначенні величин індексів вольової саморегуляції (В) та індексів наполегливості (Н) і самовладання (С). Кожен індекс – це сума балів, отриманих під час підрахунку збігу відповідей з ключем. Рівні вольової саморегуляції визначалися порівнянням із середніми значеннями кожного індексу. Якщо вони складають більше половини максимально можливої суми збігань, то цей показник відображає високий рівень розвитку вольової саморегуляції, наполегливості чи самовладання. Для індексу В ця величина становить 12 балів, для індексу Н – 8 балів, для індексу С – 6 балів.

Результати досліджень та їх обговорення. Центральне місце в психології змагальної діяльності спортсмена займає дослідження таких психологічних станів, як психічне напруження, емоційне збудження, стрес, передстартове хвилювання [3, 6, 10]. В основі психологічного напруження лежить взаємодія двох видів регуляції в діяльності спортсмена: емоційного і вольового. Перший породжує переживання, другий – вольове зусилля. Часто переживання спортсмена, що виникають перед змаганнями, достатньо успішно стимулюють його, зводячи до мінімуму вольові зусилля. У той же час будь-яке вольове зусилля має в своїй основі емоційний початок. Ці поняття глибоко взаємопов'язані. Передзмагальне емоційне напруження регулюється цілеспрямованим вольовим зусиллям. Емоції викликають енергетичний викид, а воля визначає економічність використання цієї енергії. Історія спорту знає чимало прикладів, коли рекордні досягнення ставали результатом емоцій, керованих волею [1, 10].

Педагогічне спостереження за поведінкою спортсменів у змагальній діяльності та безпосередньо перед виступом протягом багатьох років та власний багаторічний досвід участі у змаганнях дозволили охарактеризувати динаміку психічних станів спортсмена-гирьовика перед змаганнями. Так, у повсякденному житті, за відсутності екстремальних ситуацій, рівень психічного напруження знаходиться в межах норми. Його коливання відповідають станам людини, від дрімотних до активних. За декілька днів до старту рівень напруження ще зберігається близьким до норми. З наближенням змагань психічне напруження зростає. Спортсмени, які є емоційно нестійкими, відчувають його за тиждень і більше, емоційно стійкі – частіше всього тільки у день старту.

Найсприятливішим вважається той випадок, коли оптимальний рівень психічного напруження співпадає з часом старту. Стан, який виникає у таких випадках, називають станом бойової готовності [1, 6]. Тоді на змаганнях атлет максимально реалізує свою підготовленість за великого натхнення і підйому, використовуючи всі резервні рухові можливості. Такий стан виражається, перш за все, в усвідомленні спортсменом важливості майбутнього завдання, у чіткому розумінні відповідальності і складності майбутньої боротьби і активному прагненні вести цю боротьбу в повну силу і до переможного кінця. Спортсмен у цей момент переживає яскраві емоції впевненості у своєму успіху, у своїх силах, відчуває прилив бадьорості, енергії і з нетерпінням чекає початку спортивної боротьби, вона приносить йому радість і задоволення. Його увага повністю спрямована на основне завдання (нічого стороннього він не помічає). Все, що важливе для успіху спортивної боротьби, спортсмен швидко помічає, асоціює, аналізує і узагальнює. Його думки працюють чітко, він встигає швидко обміркувати, все зважити, оцінити і прийняти рішення.

Проте оптимальний рівень психічного напруження може не співпасти з часом старту. У цих випадках психічне напруження посилюється і у результаті спортсмен виявляється в стані стартової лихоманки. Цей стан знижує надійність досягнення ним високого результату. В цьому стані нервова система гирьовика знаходиться на межі можливого витримати збудження. У поведінці спортсмена виявляються елементи гальмування. Емоції, що виникають у цей час, є нестійкими, одні швидко змінюються на інші, нерідко на протилежні: то спортсмен боїться майбутнього виступу, то сподівається на успіх і знову приходять у відчай і втрачає надію. У цьому стані спортсмен не може вільно керувати своїми думками, своєю увагою. Він стає розсіяним, відволікається на непотрібні сторонні деталі, не може зосередитися, "зібратися". Його сприйняття і уява уривчасті (він може щось пропустити і не сприйняти або не почути порад тренера). При цьому його думки плутаються, перескакують з однієї на іншу. Всі ці ознаки стартової лихоманки супроводжуються фізіологічними показниками: підвищенням частоти дихання і пульсу, тремтінням рук і ніг, похолодінням кінцівок, а також холодною пітливістю, збліднінням. Іноді при цьому спортсмени відмічають пересихання в порожнині рота, розлад шлунку тощо. Стан стартової лихоманки частіше за все спостерігається у недостатньо тренуваних спортсменів. Однак, він може виникати і у досвідчених спортсменів, якщо вони через будь-які причини виявляються слабо підготовленими до змагань.

Стартова апатія, як правило, виникає у результаті переходу від максимального психічного напруження до стану нерухомості (ступор) і є наслідком гострого перенапруження у передзмагальній ситуації. Стартова апатія – це зниження мотивації діяльності, волі до перемоги і почуття відповідальності. Вона не дозволяє спортсмену реалізувати навіть досягнутий рівень підготовленості. Він відчуває занепад сил, млявість і навіть сонливість. При цьому спортсмен переживає емоції байдужості, невпевненості у собі, пригніченості. Він втрачає інтерес до майбутньої діяльності, до оточуючих і ледь може змусити себе зайнятися підготовкою до старту. Спортивна апатія пов'язана зі зниженим функціональним станом нервової системи спортсмена, з уповільненням збудливих процесів і

посиленням процесів гальмування. Спортсмен не здатний на великі, а тим більше на максимальні зусилля, при цьому він не переживає прагнення до боротьби і перемоги. Особливістю переживання передстартових емоцій у гирьовому спорті є те, що спортсмен змагається не стільки з іншими учасниками, скільки з самим собою. При цьому на змаганнях з двоборства він двічі піддається стартовим психологічним навантаженням – спочатку у поштовху, а потім у ривку. Тому формування психологічної стійкості до змагань є важливим для досягнення високих спортивних результатів.

Спираючись на вивчену літературу, власний спортивний і тренерський досвід та враховуючи результати пошукових досліджень, нами розроблено програму формування психологічної стійкості спортсменів-гирьовиків. В основу авторської програми покладено методика вольової підготовки та комплекс методів регуляції передстартового стану.

Особливостями методики вольової підготовки є: орієнтація діяльності спортсмена на систематичне подолання постійно зростаючих труднощів (тренувальних навантажень); органічне поєднання процесу формування вольових якостей з удосконаленням технічної майстерності, розвитком фізичних якостей та функціональних можливостей гирьовиків; спрямованість до вищих досягнень; систематична участь у змаганнях.

Практичною основою методики вольової підготовки є такі чинники: регулярне обов'язкове виконання тренувальних програм (виховання у гирьовика звички до систематичних зусиль та наполегливості у подоланні труднощів, уміння доводити справу до кінця); введення додаткових труднощів (застосування у тренувальному процесі збиваючих чинників (гучна музика, сторонні розмови під час виконання вправ, навмисне невірне ведення рахунку кількості підйомів гир та ін.); тренування в ускладнених умовах (зміна ваги гир без відома спортсмена, збільшення запланованої тривалості виконання вправи, кількості підходів, темпу тощо); виконання вправ на фоні стомлення (вдосконалення техніки поштовху після виконання присідань зі штангою тощо); систематична участь в змаганнях контрольних прикидках; підсилення функції самовиховання (неухильне дотримання гирьовиком спортивного режиму, переборювання себе до обов'язкового виконання усіх тренувальних завдань, виховання почуття відповідальності, спортивної честі, чесності, гідності, поваги до суддів та суперників, вимогливості до себе та інших, дисциплінованості тощо).

Основними методами регуляції передстартового стану, які застосовувались за авторською програмою, були методи самонавіювання та самопереконавання. Крім того, важливим завданням було формування у спортсменів впевненості у своїх силах та виховання самостійності у визначенні мети та прийнятті рішень. Для кращого самоналаштування перед змаганнями рекомендувалось абстрагування від ситуації змагань та суперників. Підвищене збудження спортсмена перед стартом повинно бути спрямоване не на переживання за результат виступу, а на концентрацію уваги на ключових компонентах техніки виконання вправ та функціональному стані.

Серед текстів самонавіювання, які ми рекомендували за авторською програмою, були наступні: "Я впевнено підхожу до змагань"; "Змагання для мене – свято, свято моєї готовності, сили волі і мужності"; "Я з радістю чекаю наближення змагань"; "Я знаю, що змагання викликають у мене велику наснагу і загальний підйом"; "Я тренувався сумлінно і якісно, тепер залишається тільки спокійно і впевнено реалізувати свою підготовленість"; "Давно відійшла передзмагальна невпевненість, їй на зміну прийшла впевненість у собі, спокій і холонокрів'я, легкість, розкутість, стійкість"; "Що б не відбулося в період змагань, я збережу спокій та впевненість"; "Я переживу на старті хвилювання, вони перейдуть у бойову наснагу"; "Цей рідкісний за силою стан бойового духу допоможе мені максимально мобілізуватися"; "Я віддам усі свої сили боротьбі, усі до кінця".

З метою перевірки авторської програми нами було проведено педагогічний експеримент протягом двох років (2011-2012 рр.). В ньому брали участь гирьовики різної кваліфікації у кількості 32 осіб (спортсмени I розряду, КМС, МС). Експеримент передбачав впровадження у тренувальний процес гирьовиків авторської програми формування психологічної стійкості. Було проведено тестування спортсменів на початку та у кінці дослідження за методиками діагностики самооцінки та дослідження вольової саморегуляції. Крім того було досліджено динаміку показників їх змагальної діяльності за результатами виступу на чемпіонатах Житомирської області з гирями 24 кг (середні результати у поштовху і ривку за всіма ваговими категоріями) (табл. 1).

Таблиця 1

Результати перевірки ефективності експериментальної програми формування психологічної стійкості гирьовиків (2011-2012 рр., n=32)

Досліджувані показники	Початок експеримента	Кінець експеримента	t	P
Реактивна тривожність, бали	51,1±0,91	42,8±0,77	6,96	<0,001
Особистісна тривожність, бали	47,3±1,03	39,4±0,69	6,37	<0,001
Індекс вольової саморегуляції, бали	11,3±0,58	16,1±0,45	6,54	<0,001
Індекс наполегливості, бали	8,1±0,55	12,5±0,31	6,47	<0,001
Індекс самовладання, бали	4,9±0,47	8,2±0,24	6,41	<0,001
Середні результати у поштовху (гирі вагою 24 кг), підйоми	108,6±2,74	127,1±2,81	4,71	<0,001
Середні результати у ривку (гиря вагою 24 кг), підйоми	144,2±3,29	168,5±3,46	5,09	<0,001

Аналіз результатів впровадження авторської програми показав, що за всіма досліджуваними показниками відбулося достовірне покращання ($P < 0,001$) (табл. 1). Так, показники, що характеризують реактивну та особистісну тривожність знизились на 8,3 і 7,9 балів відповідно, що свідчить про зниження у гирьовиків рівня хвилювання, напруженості, нервування як безпосередньо перед змаганнями, так і у процесі підготовки.

Зростання індексу вольової саморегуляції на 4,8 бала (табл. 1) дозволяє стверджувати, що наприкінці експерименту досліджуваних спортсменів відрізняли: спокій, упевненість у собі, розвинене почуття особистого обов'язку, здатність розподіляти зусилля під час виконання вправ з гирями та контролювати свої дії. Достовірне покращання індексу наполегливості (на 4,4 бала), що характеризує силу намірів спортсмена, свідчить про підвищення працездатності гирьовиків, активне прагнення досягнути поставленої мети та виконати запланований результат на змаганнях. Високий індекс самовладання у гирьовиків наприкінці дослідження (8,2 бала) (табл. 1) свідчить про підвищення їх емоційної стійкості, вміння володіти собою у передзмагальній обстановці та під час змагань. Покращення перерахованих індексів цілому призвело до підвищення впевненості у собі, зниження страху перед змаганнями та, в результаті, до зростання спортивних результатів. Так, середні за усіма категоріями змагальні результати гирьовиків у поштовху зросли на 18,5 підйомів, а в ривку – на 24,3 підйоми ($P < 0,001$) (табл. 1).

Висновки. Вперше охарактеризовано такі передстартові психологічні стани спортсменів-гирьовиків, як стартова лихоманка, апатія та оптимальний бойовий стан. Обґрунтовано та впроваджено в тренувальний процес авторську програму формування психологічної стійкості гирьовиків, у основу якої покладено методика вольової підготовки та комплекс методів регуляції передстартового стану. Перевірка ефективності експериментальної програми засвідчила її позитивний ефект за показниками психологічної підготовленості спортсменів та результатами їх змагальної діяльності.

Перспективи подальших досліджень полягають в обґрунтуванні авторської програми удосконалення психологічної підготовки спортсменів-гирьовиків на етапах багаторічної підготовки та у перевірці її ефективності.

Використані джерела

1. Алексеев А. В. Себя преодолеть! / А. В. Алексеев. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 192 с.
2. Воропаев В. И. Динамика психического состояния спортсмена-гиревика в процессе подготовки к соревнованиям / В. И. Воропаев // Гиревой спорт – 2002 : справочник. – Рыбинск : ВФГС, 2002. – С. 88–91.
3. Вяткин Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б. А. Вяткин. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 112 с.
4. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : Навч. посібник / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк. – К. : Ніка-Центр, 2006. – 580 с.
5. Методики психодиагностики в спорте : учеб. пособие для студ. пед. ин-тов по спец. "Физ. воспитание" / В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко, Л. К. Серова. – М. : Просвещение, 1984. – 191 с.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
7. Пронтенко К. В. Виды предстартового состояния / К. В. Пронтенко, А. В. Михнюк, А. А. Никончук // Гиревой спорт : ежегодник – 2011. – Житомир : Полісся, 2012. – С. 69–70.
8. Пуни А. И. Психология: Учебник для техникумов физической культуры / А. И. Пуни. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 255 с.
9. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты : учеб. пособие / Д. Я. Райгородский. – Самара : БАХРА-М, 2001. – 672 с.
10. Уэйнберг Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – К. : Олимпийская л-ра, 2001. – 335 с.

Prontenko K.V., Prontenko V.V., Mihalchuk R.V., Bezpalyy S.M.

FORMING OF PSYCHOLOGICAL STABILITY OF SPORTSMEN TO COMPETITION ACTIVITY IN WEIGHT SPORT

The influence of the program of forming of psychological stability of sportsmen in weight sport on the efficiency of their competition activity is explored. The psychological states before start of sportsmen in weight sport are described. 32 sportsmen with a different qualification took part in research. The positive effect from employments by the author program on the indexes of psychological preparedness of sportsmen and their results of competitions is set.

Keywords: *psychological stability, sportsman, weight sport.*

Стаття надійшла до редакції 14.07.2013 р.