

УДК 796.41.012.2

Сундукова І. В.

ЗНАЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДО ЗМАГАНЬ У СПОРТИВНІЙ ГІМНАСТИЦІ

У статті розглядається психологічна підготовка та методи психорегуляції гімнастів під час змагань. Встановлено, що спортивне змагання сприяє виявленню потенційних можливостей психіки особистості, а вірно підібрані методи психорегуляції спортсмена сприятимуть активізації вольових напружень, максимальних проявів рухових якостей спортсмена, усвідомлене управління руховими діями та довільного управління своїм емоційним станом. Зазначено, що психорегуляція в спорті спрямована на формування у спортсмена позитивного психічного стану, що сприяє найбільш повній реалізації потенційних можливостей та досягнення найвищих спортивних результатів.

Ключові слова: психологічна підготовка, спортивна гімнастика, змагальна діяльність, психорегуляція, емоційна стійкість.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Сучасна спортивна гімнастика пред'являє надзвичайно високі вимоги до емоційної стійкості спортсменів. Змагальна діяльність викликає у спортсменів сильне емоційне збудження, яке виражається в самих різних почуттях, в тому числі і в стані підвищеної тривожності. Загальновизнаним в даний час є той факт, що психічна готовність спортсмена – це вирішальний фактор перемоги в олімпійському спорті.

На думку Л.Я. Аркаєва, В.І. Качаєва, В.С. Чебураєва і Н.Г. Сучиліна, найважливішими характеристиками змагальної діяльності гімнасток є: зміст та складність змагальних вправ у видах багатоборства, техніко-тактична майстерність.

Однією з найважливіших проблем психологічної підготовки гімнасток до змагань є підтримка оптимального рівня ситуативної тривоги для найбільш ефективного виступу на змаганнях (як в багатоборстві, так і на окремих приладах). Як зазначав А. В. Родіонов, рівень цей дуже індивідуальний і може істотно відрізнитися навіть у спортсменів, які мають рівний ступінь майстерності. Як відомо, судити про рівень тривожності можна тільки за її проявами. Як тільки рівень збудження переходить оптимальні для даного спортсмена кордони, він починає приносити більше шкоди, ніж користі. Внаслідок зайвої напруги, дискоординації думок та відчуттів спортсмен втрачає здатність правильно використовувати сприятливі фізіологічні зрушення організму (тобто додаткові енергетичні ресурси) для досягнення конкретної мети. Психологічно напружені ситуації сприяють більш вираженому прояву ситуативної тривожності й емоційного збудження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Літературні джерела, що містять науково-методичні основи, принципи і методи психологічної підготовки в спортивній гімнастиці досліджували (Л. Я. Аркаєв, А. П. Богомолів, В.Б. Коренберг та ін.), теорії психічних станів розглядали (Б. А. Вяткін, М. Д. Левитов, В. І. Лебедєв, Є. П. Ільїн, А. Ц. Пуни, А. В. Родіонов та ін.), теорії психічної регуляції в спорті визначали (А. В. Алексєєв, Т. В. Бондарчук, Л. Д. Гіссен, Ю. Я. Кисельов, М. О. Худадов). Більшість вчених підкреслюють наявність у психіці спортсменів під час змагань високого рівня тривожності, агресивності, фрустрованості, що негативно впливає на результат змагань.

Метою дослідження було визначення особливостей психологічної підготовки гімнастів до змагань та виявленні дієвих методів психорегуляції.

Завдання роботи

1. Обґрунтувати теоретико-методологічні засади психологічної підготовки гімнастів до змагань.
2. Охарактеризувати особливості передстартових психічних станів гімнастів: «бойова готовність», «передстартова лихоманка» та «передстартова апатія».
3. Визначити методи саморегуляції гімнастів під час змагань у спортивній гімнастиці.

Виклад основного матеріалу. У теорії та методиці спортивного тренування змагальна діяльність визначається як специфічна рухова активність людини, здійснювана, як правило, в умовах офіційних змагань на межі психологічних і фізичних можливостей людини, кінцевою метою якої є встановлення суспільно-значущих і особистих результатів.

Ю. Д. Железняк і М. Л. Журавін відзначають, що спортивна гімнастика відноситься до групи видів спорту зі стабілізованою кінематичною структурою складних по координації рухів та дій, виконуваних у відносно постійних умовах без прямого контакту з суперниками. Вони дають таке визначення гімнастиці: це координаційно-складна, біологічно-енергоємна система, що ставить високі вимоги до рівня технічної, фізичної, функціональної та психологічної підготовленості спортсменів [6; 7].

Головною особливістю психологічної змагальної діяльності спортсмена, як вважав П. А. Рудик, є велике значення змагань у вихованні та становленні особистості. Саме спортивне змагання є неодмінною умовою формування особистості в спорті. Змагання – це завжди перевірка правильності підготовки, доцільності витрачених зусиль і часу результати змагань фіксуються офіційно і дають право на присвоєння спортивних розрядів та звань і в цьому особиста значущість змагань [12].

Ю. А. Кисельов розглядає змагання як специфічний фактор, який створює екстраординарні емоційно-вольові стани [8]. Таким чином, сумарний вплив змагальних умов викликає у спортсменів стан нервово-психічної напруги. Як зазначає Б. А. Вяткін, емоційні переживання під час змагань відрізняються значною насиченістю, швидкістю зміни психічних станів та інтенсивністю протікання психічних процесів [4]. Е.Н. Гогун найбільш важливими передумовами динаміки емоцій під час змагань виділяє масштаб змагання, особистісну значимість, склад учасників, наявність досвіду, рівень тренуваності та індивідуальні особливості [5].

Спортивне змагання, на думку В. Н. Платонова, сприяє виявленню потенційних можливостей психіки особистості, здібностей спортсмена до максимальних вольових напружень, до максимальних проявів рухових якостей людини; до розвитку та вдосконаленню здібностей; до усвідомленого управління руховими діями та довільного управління спортсменом своїм емоційним станом [9].

Центральне місце в психології змагальної діяльності спортсмена займає дослідження таких психічних станів, як психічна напруга, емоційне збудження, стрес, передстартові стани [2; 5; 12; 13].

Під психічним станом розуміється цілісна характеристика психічної діяльності в даний період часу, пов'язана з певною динамікою психічних процесів та психофізіологічних функцій і відображає реакцію людини на вплив факторів зовнішнього середовища і внутрішнього стану. Для спортсмена психічний стан, який він переживає до початку змагання, виражається у відношенні до майбутніх змагань, в оцінках своїх можливостей, у посиленні процесів порушення і в зміні психічних процесів, пов'язаних з прийомом інформації. Всі ці елементи складають нероздільний передстартовий стан, свого роду синдром. В психології спорту добре відомі передстартові стани спортсменів – стан бойової готовності, передстартової лихоманки, передстартової апатії [13]. Поняття про ці стани є загальноприйнятими і увійшли не тільки в теорію і практику психології спорту, а й у фізіологію, в спортивну медицину, в теорію і методику спортивного тренування. Ці різновиди передстартових станів складні за психологічними особливостями і фізіологічними механізмами. А. Ц. Пуні встановив, що можна розрізнити три різні форми передстартових станів з чітко вираженими психологічними симптомами, викликані різним ставленням до передстартового стану.

Як стверджувала О. А. Чернікова, основоположники дослідження передстартових станів А. Ц. Пуні та О. А. Чернікова виділили три форми передстартових психічних станів: «бойова готовність», «передстартова лихоманка» та «передстартова апатія». Пізніше дослідження показали, що бойова готовність є оптимальним психічним станом, а передстартова лихоманка і апатія негативно впливають на психічні процеси, знижують активність спортсмена та рівень його фізичної підготовленості [13].

Перша форма отримала назву «стан бойової готовності». Психологічні ознаки – емоційний підйом, легке збудження, впевнене чекання старту, нетерпіння, робочі думки про тактику і техніку виконання вправ у змаганні, про раціональну підготовку до старту.

Бойова готовність характеризується оптимальним рівнем усіх фізіологічних процесів, в результаті чого на змаганнях спортсмен максимально реалізує свою підготовленість при великому підйомі, використовуючи всі резервні рухові, вольові та інтелектуальні можливості.

На думку ряду авторів, оптимальний рівень психічної напруги може не збігтися з часом старту. Зберегти оптимальний рівень готовності до діяльності тривалий час практично неможливо. У цих випадках психічна напруга посилюється, переходячи в стан передстартової лихоманки.

Психологічні симптоми передстартової лихоманки: хвилювання, що досягає ступеня переважної нервозності, нестійкий настрій, забудькуватість, неухважність, безпричинна метушливість [2; 12; 13]. Фізіологічно передстартова лихоманка характеризується широкою іррадіацією і високим ступенем інтенсивності процесу збудження в корі головного мозку, різко вираженими вегетативними зрушеннями (прискорене дихання, пітливість і т. д.). У цьому стані нервова система перебуває на межі можливостей. Деякі спортсмени здатні тривалий час перебувати в цьому стані без шкоди для спортивного результату. Але є й інші, в поведінці яких швидко виявляються елементи гальмування. Однак, як це вже доведено наукою, в будь-якому випадку стан стартової лихоманки знижує надійність спортсмена та ймовірність досягнення ним високого результату, хоча і не обов'язково результат повинен бути низьким. Існують

окремі випадки, коли спортсмен, перебуваючи в стані стартової лихоманки, показує дуже високий результат. Але визначається це особливостями безпосередньої підготовки до виконання вправ.

Найгірший вид передстартового стану виникає, коли рівень психічної напруги різко падає. Це стан стартової апатії. Стартова апатія – це зниження мотиваційної діяльності, вольової активності та почуття відповідальності. Вона не дозволяє спортсменові реалізувати навіть досягнутий рівень підготовленості. Як правило, апатія виникає в результаті переходу від максимальної психічної напруги до стану нерухомості і є наслідком гострого перенапруження в перед змагальній ситуації [13].

А. П. Богомоллов, К. С. Каракашьянц, Є. Г. Козлов вказують на особливості довільної регуляції психічних станів, які забезпечують створення у гімнасток необхідної готовності до змагання: по-перше, це наявність сформованої установки (цілеспрямованості) на участь в конкретному змаганні. Така установка є основним психологічним фактором, що забезпечує високий рівень довільної регуляції дій. Регулювання установки залежить від ступеня свідомості, цілеспрямованості, а також від того, наскільки правильно вона відображає можливості спортсмена та об'єктивні умови його діяльності. По-друге, це наявність необхідної психічної напруженості і відповідної їй емоційної стійкості. Емоційна стійкість спортсмена характеризується його здатністю ефективно діяти в складних умовах, які викликають значні функціональні зрушення в організмі, тобто напруженість [1].

Таким чином, спортивне змагання сприяє виявленню потенційних можливостей психіки особистості, а вірно підібрані методи психорегуляції спортсмена сприятимуть активізації вольових напружень, максимальних проявів рухових якостей спортсмена, усвідомлене управління руховими діями та довільного управління своїм емоційним станом.

В. М. Мельников виділяв дві групи методів психорегуляції: гетерорегуляційні (можуть бути реалізовані в звичайному стані бадьорості або в зміненому стані свідомості – гіпнозі); ауторегуляційні (методи саморегуляції) [11].

У психології спорту найчастіше використовують поняття емоційно-вольова регуляція. Дослідження [11] свідчать, що спортсмени серед труднощів виділяють 49 % об'єктивних (техніка, тактика, втома тощо) та 51 % суб'єктивних (страх змагань, страх програшу, низького результату, невпевненість тощо). Об'єктивні труднощі долаються здебільшого за рахунок тренуваності, а серед суб'єктивних на першому місці стоять неадекватні емоційні реакції та стани, які не піддаються бажанням, а вимагають довільної регуляції.

До методів ауторегуляції (саморегуляції) можна віднести: 1) емоційну саморегуляцію, яка забезпечує загальну мобілізацію всіх систем організму, вона не завжди буває оптимальною, бо підвищення емоційного збудження вище певного рівня викликає протилежний ефект, дезорганізацію; 2) вольову регуляцію – це механізм тонкого регулювання активністю людини, об'єктом її є організація психічних функцій в екстремальних умовах з метою збереження або відновлення необхідної організації фізіологічних та психологічних функцій.

Також до цих методів можна віднести дихальні вправи. Вони сприяють вирівнюванню процесів збудження і гальмування в корі головного мозку, посиленню рефлекторних зв'язків, що позитивно впливають на функцію нервово-регуляторних механізмів, керуючих диханням [2; 11].

Психолого-педагогічні засоби, які допомагають зняти емоційну напругу належать до компетенції не тільки психолога, але і тренера, ґрунтуються на вербальному (словесному) впливі і спрямовані переважно на моральну сферу спортсмена. Вміле використання слова – найважливіший засіб психічної підготовки спортсмена до змагань [10].

Загальновідомо, що однією з форм вербального впливу в діяльності тренера є навіювання. Навіювання, найбільш відомий ефективний і одночасно парадоксальний метод словесного впливу сучасної науки. Педагогічне навіювання в зазначеному контексті визначається як форма словесного (вербального) методу спортивного тренування, включеного в комплекс педагогічних впливів, спрямованих на управління психічним станом спортсменів [10]. Під педагогічним навіюванням в спорті ми розуміємо процес педагогічного впливу на емоційно-вольову сферу з метою вдосконалення вольових, фізичних, технічних якостей спортсменів.

З викладеного вище можна сформулювати такі **висновки**: змагальна діяльність в спортивній гімнастиці є специфічним фактором, що створює екстраординарні емоційно-вольові стани та стимулює стан нервово-психічної напруги спортсменів. Саме тому психорегуляція в спорті спрямована на формування у спортсмена позитивного психічного стану, що сприяє найбільш повній реалізації потенційних можливостей та досягнення найвищих спортивних результатів.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі ми вбачаємо у вивченні особливостей збереження та укріплення психічного здоров'я спортсменів.

Використані джерела

1. Богомоллов А. П. Психологическая подготовка гимнастов / А. П. Богомоллов, К. С. Каракашьянц, Е. Г. Козлов. – М. : ФиС, 1974 – 80 с.

2. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посіб. / В. І. Воронова. – Київ : Олімпійська література, 2007. – 298 с.
3. Вяткин Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б. А. Вяткин. – М. : ФиС, 1981. – 113 с.
4. Вяткин Б. А. Темперамент, стресс и успешность деятельности спортсмена в соревнованиях / Б. А. Вяткин // Стресс и тревога в спорте: международный сб. науч. статей / сост. Ю. Л. Ханнин. – М. : ФиС, 1983. – С. 56–64.
5. Гогонов Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е.Н. Гогонов, Б.И. Мартынов. – М.: Академия, 2004. – 224 с.
6. Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, В.А. Кашкаров, И.П. Кравцевич. – М.: Академия, 2002. – 384 с.
7. Журавин М. Л. Гімнастика / під ред. М. Л. Журавіна, Н. К. Меньшикова. – К. : Академія, 2001. – 448 с.
8. Киселев Ю. А. Психологические проблемы предсоревновательной подготовки к ответственным соревнованиям / Ю. А. Киселев. – Л. : Просвещение, 1977. – 328 с.
9. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте / В. Н. Платонов – М. : Советский спорт, 2004. – 800 с.
10. Проценко Г. В. Стиль спілкування тренера як фактор успішності сумісної діяльності у спортивній команді (на прикладі юних волейболісток) : 185 автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / Г. В. Проценко; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2010. – 20 с.
11. Савиченко О. М. Ціннісно-мотиваційна регуляція розвитку спортивних здібностей у юнацькому віці : дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Вікова та педагогічна психологія» / Ольга Михайлівна Савиченко ; Житомирський держ. ун-т ім. Івана Франка. – Житомир, 2009. – 259 с.
12. Уэйнберг Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – Киев : Олимп. лит. 1998. – 336 с.
13. Черникова О.А. Эмоциональные состояния в спорте / О. А. Черникова // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. – СПб.: Питер, 2002. – С. 73-78.

Sundukova I.

SIGNIFICANCE OF PSYCHOLOGICAL PREPARATION TO COMPETITIONS IN SPORT GYMNASTICS

The article deals with psychological training and methods of psycho-regulation of gymnasts during competitions. It has been established that sports competition helps to identify the potential of the personality psyche, and correctly selected methods of psychotherapy of an athlete will promote activation of volitional stresses, maximum manifestations of motor skills of an athlete, conscious management of motor activity and arbitrary management of their emotional state.

Pre-start mental conditions are defined: "combat readiness", "premature fever" and "premature apathy". Combat readiness is characterized by an optimal level of all physiological processes, which results in the athlete's maximum realization of his preparedness at a high lift, using all the reserve motor, volitional and intellectual capabilities. The premenstrual fever is characterized by excessive anxiety, which reaches a degree of overwhelming nervousness, unstable mood, inattention, unreasonable fussiness. The onset of apathy is characterized by a decrease in motivational activity, volitional activity and a sense of responsibility. It does not allow the athlete to realize even the level of preparedness. As a rule, apathy arises as a result of the transition from the maximum mental stress to the state of real estate and is the result of acute strain in the pre-competitive situation.

The article describes the methods of self-regulation: emotional self-regulation, which provides the overall mobilization of all systems of the body, it is not always optimal, because the increase in emotional excitement above a certain level causes the opposite effect, disorganization and volitional regulation - a mechanism of fine regulation of human activity, the object of it is the organization of mental functions in extreme conditions in order to preserve or restore the necessary organization of physiological and psychological functions.

It is noted that psycho-regulation in sport aims at forming an athlete of a positive mental condition, which contributes to the most complete realization of potential opportunities and the achievement of the highest sports results.

Key words: *psychological training, sports gymnastics, competitive activity, psycho-regulation, emotional stability.*

Стаття надійшла до редакції 25.09.2018 р.