

УДК 796.42.093:[159.9:796

DOI: 10.35619/pse.vi3.52

Самолук Анна

кандидат педагогічних наук. старший викладач кафедри
спортивних дисциплін і туризму
Університету Григорія Сковороди в Переяславі,
м. Переяслав, Україна
ORCID: 0000-0001-5541-1315
e-mail: anuta_sam@ukr.net

Пальчик Максим

здобувач PhD за спеціальністю 017 – фізична культура і спорт,
кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту
Університету Григорія Сковороди в Переяславі,
м. Переяслав, Україна
ORCID: 0009-0003-4356-1983
e-mail: Maxpalchick@gmail.com

ВИЗНАЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЛЕГКОАТЛЕТІВ УЗМАГАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Анотація. У статті порушено проблему психологічної підготовки спортсменів-легкоатлетів до змагальної діяльності, використання психологічних можливостей для формування спеціальних якостей та спортивної мотивації. Закцентовано увагу, що сьогодні найкращих результатів досягають ті спортсмени, які мають не лише високу технічну й фізичну підготовку, а й високий рівень емоційно-психологічної стійкості, розвитку волевих і психічних якостей, що беззаперечно доводить систему присутності психологічної підготовки спортсменів-легкоатлетів на усіх етапах змагальної діяльності.

Водночас наголошено, що психологія спорту, хоч і порівняно молода галузь, вивчає закономірності психічної діяльності окремих індивідів (людей) і колективів у процесі розвитку спортивної активності. Спортивна психологія тісно пов'язана з такими розділами психології, як загальна, педагогічна, вікова, соціальна і як міждисциплінарна – базується на суміжних галузях, зокрема фізіології біомеханіці, психомоториці і, звісно, психодіагностиці.

Основне завдання психології спорту – дати наукове обґрунтування раціональних засобів і методів фізичного виховання і спортивного тренування. Психологія спорту збагачує знаннями загальну психологію охоплюючи такі питання: прояв властивостей особистості в спортивній діяльності; прояв і розвиток психічних процесів при виконанні фізичних вправ; прояв психічних станів і взаємин у спортивній діяльності. Одним з напрямів вивчення психологічних особливостей спортивної діяльності, об'єднуючих загальнопсихологічні питання теорії діяльності і її прикладні аспекти, є розробка проблеми співвідносності індивідуальності і виду спортивної діяльності. Ця проблема з одного боку, розкриває індивідуально-психологічні відмінності, що позначаються на розвитку властивостей і якостей особистості на різних етапах і періодах спортивного вдосконалення, а з другого характер і ступінь прояву спортивних здібностей, структурі і динаміці мотивації спортивної діяльності.

У статті обґрунтовуються результати аналізу літературних джерел, у яких йдеться про важливість психологічної підготовки в спортивній діяльності легкоатлетів. Наведено результати аналізу рівня тривожності спринтерів, а також визначено характеристики вихідних станів спринтерів.

Ключові слова: психологічна підготовка, змагання, легкоатлети, психологічна підготовка, фізична підготовка.

Постановки проблеми. У процесі спостережень та дослідження з'ясовано, що недостатньо уваги приділяється психологічній підготовці в ранньому віці, коли дитина приходить у спорт, не кажучи вже про професійний спорт. Тренери вважають, що найважливішим є розвиток фізичних якостей (швидкості, витривалості, сили та ін.) та застосування спеціальних прийомів для формування впевненості у своїх силах до того, як змагання відійдуть на другий план. Це хибна думка, оскільки наполегливе бажання боротися до кінця (частіше до перемоги) для досягнення мети, розвиток сили волі, високий рівень стійкості до зовнішніх і внутрішніх оманливих впливів, здатність довільно керувати своїми вчинками та їх контролювати є вагомою передумовою досягнення перемоги в спорті. Тому психологічна підготовка легкоатлетів їх психічна готовність до змагальної діяльності невід'ємно пов'язана з результатами досягнень спортсменів, їх спортивною кар'єрою і потребує активного залучення новітніх надбань психологічної науки та удосконалення процесів психологічного виховання, навчання і тренування [1; 2].

Мета статті – з'ясувати рівень зв'язку вихідних станів легкоатлетів та спринтерів у структурі та змісті змагальної діяльності.

Завдання дослідження передбачає: на основі аналізу науково-методичної літератури визначити роль психологічної підготовки в процесі навчально-тренерської та змагальної діяльності юних спортсменів; дослідити вплив психічного стану спринтерів на спортивну діяльність; з'ясувати особливості передстартових станів спринтерів та їх вплив на зміст і результат змагальної діяльності.

Для вирішення завдань дослідження використовувалися такі **методи:** теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; узагальнення досвіду напрацьованої педагогічної практики; методи математичної статистики; методи психологічного тестування.

Аналіз останніх досліджень із проблеми. Необхідною складовою процесу підготовки змагання спортсменів будь-якої кваліфікації є психологічна підготовка. Психологічна підготовка – це процес створення, підтримки та відновлення психічної готовності спортсмена до участі в змаганнях, до боротьби за найкращі спортивні результати [3; 4].

На думку Л. Сергієнко [7], психологічна підготовка спортсмена – це формування та вдосконалення життєво важливих для спорту якостей, а психологічна підготовка спортсмена до змагань – це комплекс заходів,

спрямованих на оптимізацію психічного стану спортсмена перед початком підготовки.

Практика спортивної діяльності доводить, що одним з головних чинників спорту є розвиток фізичних якостей. Проте, якщо спортсмен психічно нестійкий, то в майбутньому він не зможе подолати розумове навантаження в одному із своїх основних змагань [5; 6]. Тому тренер повинен приділити посилену увагу цьому аспекту і не чекати можливого зіткнення спортсмена з проблемою.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз науково-методичної літератури вчергове засвідчив, що психологічна підготовка спортсмена є одним із головних аспектів тренувального процесу у спорті, кінцева мета якого – формування і вдосконалення значущих для спорту якостей особистості. Засвоєння знань, психомоторних умінь і навичок та стійкість спортсмена до стресових ситуацій тренувальної і змагальної діяльності.

Одним із головних завдань психологічної підготовки спортсмена є формування його психічної готовності до тривалого тренувального процесу, до конкуренції в цілому та конкретної конкуренції зокрема. Отже, психологічна підготовка до змагання є як психологічною, так і педагогічною проблемою. У психології спорту прийнято ділити психологічну підготовку на загальну і спеціальну.

Оптимальний рівень психічної напруги може не збігатися з часом ініціації. Спортсмен може опинитися в найбільш сприятливому стані за деякий час до старту, наприклад, за один день. Оскільки неможливо тривалий час підтримувати достатньо високий рівень для занять, що вимагають максимальної підготовки, психологічна напруга в цих випадках починає наростати, переходячи в напругу психологічну, і лишезгодом у спортсмена з'являється розпал (афект, пристрасть). Пік лихоманки, що починається, припадає на межу здатності нервової системи витримувати тривале концентроване збудження. Деякі спортсмени можуть тривалий час перебувати в стані високого емоційного збудження без істотної втрати спортивних результатів, у інших швидко виявляються елементи гальмування за межами їх поведінки. Однак у будь-якому випадку знижується надійність спортсмена і ймовірність досягнення високого результату, хоча це не означає, що результат обов'язково буде низьким. У цьому стані також можливий дуже високий результат, але він визначається нюансами безпосередньої підготовки до виконання спортивної дії.

Стартова лихоманка – несприятливий психічний стан. У багатьох випадках це заважає спортсмену максимально мобілізуватися, не дозволяє реалізувати всі свої можливості в умовах змагань. Крім того, якщо початкова температура виникає не в день змагань, а раніше, у спортсмена може порушитися сон. Найгірший передпочатковий стан – це коли різко падає рівень психологічної напруги, стан зародження апатії. Стан початкової апатії характеризується різким зниженням мотивації діяльності, вольової активності, почуття відповідальності.

Це не дозволяє спортсмену не тільки розкрити резервні можливості, але й усвідомити досягнутий рівень підготовленості. Знання особливостей вихідних стартових станів спортсмена необхідні для планування та організації психологічної підготовки до змагань.

Спортсмен – соціальна особистість, яка поєднує в собі соціально значущі та індивідуально неповторні характеристики [3]. Виявляючи і реалізуючи свої внутрішні якості в процесі занять спортом, людина постає у відношенні до предметів і явищ як суб'єкт свідомості та діяльності, як джерело дії, що перетворює їх для задоволення власних і суспільних потреб.

Для такої людини також характерна орієнтовна амплітуда коливань темпу активності (від мінімуму до максимуму). Для одних спортсменів ці переходи відбуваються легко і невимушено, а для інших – звеликим напруженням і частими зривами. Темперамент залежить від того, наскільки швидко людина включається в роботу, і як швидко знижується темп її діяльності. Іншими словами, темперамент у руховій дії виражається силою, швидкістю, ритмом і темпом усіх психомоторних проявів людини [2; 8].

Темперамент – це індивідуальні особливості людини, що визначають динаміку її психічної діяльності та поведінки.

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

Аналіз результатів дослідження рівня тривожності легкоатлетів-спринтерів «Ч. Д. Спілбергер–Ю. Л. За допомогою методики «Шкала реактивності (ситуативної) та особистісної тривожності Ханіна» показав рівень занепокоєння в різний час. ОТ – рівень тривожності спортсмена в житті, ST1 – рівень тривожності перед контрольним тренуванням, ST2 – рівень тривожності перед змаганнями спортсменів різної кваліфікації.

З усієї групи спринтерів тільки 27% показали високий рівень ОТ, а 73% показали середній рівень ОТ. У стані «St1» ситуація докорінно змінюється у 75% легкоатлетів – високий рівень ситуативної тривожності (СТ), а у 25% легкоатлетів – середній рівень СТ. У стані «St2» ситуація подібна до стану «St1», але високий рівень тривожності ще більше зростає. Високий рівень ситуативної тривожності виявили 80% легкоатлетів і 20% легкоатлетів. показали середній рівень ST.

Аналіз результатів дослідження особливостей попередньої кондиції спринтерів показав, що темперамент спортсмена, психічний стан і самопочуття, активність і настрої мають велике значення в спорті і впливають на кінцевий результат, результат змагання. А якщо ставитися до роботи тренера професійно, то слід звертати увагу не тільки на фізичну підготовку, а й на психологічний стан,

в якому перебуває спортсмен під час тренувань і змагань, що й допоможе досягти найвищого результату.

Отримані результати показують, що спортсмени-екстраверти (холерики та сангвініки) показали кращі результати, ніж прогнозувалося, а спортсмени-інтроверти (меланхоліки та флегматики) – гірше прогнозованих. З огляду на зазначене, можна припустити, що легкоатлетам, спринтерам більше підходить такий темперамент, як екстраверт, що тяжіє до холерика чи сангвініка. Аналізуючи вплив темпераменту, переконуємося, що екстраверти мали кращі показники щодо САР та психічного настрою.

Висновки і перспективи подальших розвідок. Аналізуючи літературні джерела, необхідно відзначити важливість психологічної підготовки спортсменів у їх спортивній діяльності. Між запланованими змаганнями можуть проводитися спеціальні заходи, метою яких є покращення психічного стану спортсмена на завершальному етапі підготовки. Необхідність у цих заходах виникає через відсутність загальної системи психологічної підготовки, вони також можуть бути доповненням до попередньої роботи або уточненням цієї підготовки.

Використання прийомів і засобів психологічної підготовки дозволяє розвивати у спортсменів прагнення до самовиховання, активного самовдосконалення, вчить свідомо контролювати свій психічний стан і з високою точністю регулювати свої рухи і дії. в екстремальних умовах спортивних змагань.

Рівень зв'язку передзмагальних станів спринтерів зі структурою та змістом змагальної діяльності дозволив визначити таке: високий рівень тривожності негативно вплинув на 70% спортсменів і вони показали гірший від запланованого результат, що свідчить про недостатню психологічну підготовку; 30% – спортсменів змогли мобілізувати свій психічний стан і показали результат вищий від запланованого тренером.

За результатами дослідження характеристик початкових пускових умов спортсменів-спринтерів, можна стверджувати, що найвищих результатів у спринті можуть досягти спортсмени холеричного і сангвінічного темпераменту (це люди з високою силою і рухливістю нервових процесів, енергійністю, схильністю до рішучих дій).

Подальші перспективи дослідження можуть бути спрямовані на розробку більш ефективних способів передстартової психологічної підготовки з використанням сучасних діагностичних психологічних тестів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Волкова В. І. Психологія спорту: навч. посіб. Київ: Олімп. літ., 2007. 298 с.
2. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки

кваліфікованих спортсменів: навч. посіб. Київ: Олімп. літ., 2015. 276 с.

3. Клименко В. В. Психологія спорту : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: МАУП, 2007. 432 с.

4. Козлова Е. К. Подготовка спортсменов высокой квалификации в условиях профессионализации легкой атлетики: монография. Киев: Олимп. лит., 2012. 368 с.

5. Кулик Н. А. Врахування психологічних особливостей легкоатлетів у тренувальному процесі. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення* : матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції (Харків, 20 травня 2016 р.). Харків: ХДАФК, 2016. С. 93–99.

6. Ляшенко В. М. Впевненість кваліфікованих спортсменів як детермінанта готовності до змагальної діяльності : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01. Київ, 2010. 19 с.

7. Сергієнко Л. П. Терміни і поняття у фізичній культурі: навч. посіб. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2011. 264с.

8. Титович А. О. Індивідуалізація тренувального процесу на основі врахування психічного стану спортсменів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01. Харків, 2013. 22 с.

REFERENCES

1. Volkova V. I. Psykholohiia sportu [Psychology of Sports]: navch. posib. Kyiv: Olimp. lit., 2007. 298 s. [in Ukrainian]

2. Hryn O. R. Psykholohichne zabezpechennia ta suprovid pidhotovky kvalifikovanykh sportsmeniv [Psychological Support for the Training of Qualified Athletes: training]: navch. posib. Kyiv: Olimp. lit., 2015. 276 s. [in Ukrainian]

3. Klymenko V. V. Psykholohiia sportu : navch. posib. dlia stud. vyshch. navch. zakl. Kyiv: MAUP, 2007. 432 s. [in Ukrainian]

4. Kozlova E. K. Podgotovka sportsmenov vysokoi kvalifikatsii v usloviyakh professionalizatsii legkoi atletiki [Training of High-level Athletes in the Conditions of the Professionalization of Athletics]: monohrafiya. Kyev: Olymp. lyt., 2012. 368 s. [in russian]

5. Kulyk N. A. Vrakhuvannia psykholohichnykh osoblyvostei lehkoatletiv u trenuvalnomu protsesi [Consideration of Psychological Features of Track and Field Athletes in the Training Process]. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naseleння* : materialy II Vseukrainskoi naukovopraktychnoi konferentsii (Kharkiv, 20 travnia 2016 r.). Kharkiv: KhDAFK, 2016. S. 93–99. [in Ukrainian]

6. Liashenko V. M. Vpevnenist kvalifikovanykh sportsmeniv yak determinanta hotovnosti do zmahalnoi diialnosti [Confidence of Qualified Athletes as a Determinant of Readiness for Competitive Activity]: avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu: 24.00.01. Kyiv, 2010. 19 s. [in Ukrainian]

7. Serhiienko L. P. Terminy i poniattia u fizychnii kulturi [Terms and Concepts in Physical Culture]: navch. posib. Ternopil: Navchalna knyha – Bohdan, 2011. 264 s. [in Ukrainian]

8. Tytovych A. O. Indyvidualizatsiia trenuvalnoho protsesu na osnovi vrakhuvannia psykhičnoho stanu sportsmeniv [Individualization of the Training Process Based on Taking into Account the Mental State of Athletes]: avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia ta sportu: 24.00.01. Kharkiv, 2013. 22 s. [in Ukrainian]

DETERMINATION OF PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF ATHLETES IN COMPETITIVE ACTIVITIES

Anna Samoliuk

Candidate of Pedagogical Sciences. Senior Lecturer at the Sports Disciplines and Tourism

Department of the

Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav,

Pereiaslav, Ukraine

ORCID: 0000-0001-5541-1315

e-mail: anuta_sam@ukr.net

Maxym Palchuk

PhD Candidate in Specialty 017 – Physical Education and Sports at Theory and Methods of

Physical Education and Sports Department of the

Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav,

Pereiaslav, Ukraine

ORCID: 0009-0003-4356-1983

e-mail: Maxpalchick@gmail.com

Abstract. Sports psychology as a science studies the patterns of mental activity of individuals and teams in the process of sports activities. It is closely related to such sections of psychology as general, pedagogical, age, social, using their data and methods. Sports psychology is an applied science designed to ensure the effectiveness of the educational and training process, the preparation of athletes for competitions and successful performances.

The main task of sports psychology is to provide a scientific basis for rational means and methods of physical education and sports training. Sports psychology enriches knowledge of general psychology by developing the following issues: manifestation of personality properties in sports activities; manifestation and development of mental processes during physical exercises; manifestation of mental states and relationships in sports activities. One of the areas of study of the psychological features of sports activity, combining general psychological questions of the theory of activity and its applied aspects, is the development of the problem of the correlation of individuality and the type of sports activity, which considers, in one case, individual psychological differences that affect the development of personality properties and qualities at different stages and periods of sports improvement, the nature and degree of manifestation of sports abilities, the structure and dynamics of the motivation of sports activities. The article substantiates the results of the analysis of literary sources, which talk about the importance of psychological training in the sports activities of track and field athletes. The results of the analysis of the anxiety level of sprinters are presented, as well as the characteristics of the sprinters' initial states are determined.

Keywords: psychological training, competition, track and field athletes, psychological training, physical training.

Стаття надійшла до редакції 29.09.2024 р.