

7. Мальцева Т. М., Любієва В. А., Чала О. І. Current state of material and technical support of the physical culture and sports industry in Ukraine and its prospects for change. *Health, sport, rehabilitation*. 2017. Т. 3. №. 2. С. 44–49.
8. Тищенко В. Контроль тренувальної та змагальної діяльності команд високої кваліфікації з гандболу : монографія. Запоріжжя : Статус, 2017. 462 с. ISBN 978-617-7353-54-V199.
9. Тищенко В. О. Гандбол : навч. посіб. [для студ. вищ. навч. закл.]. Запоріжжя : Акцент Інвест-трейд, 2014. 232 с.
10. Тищенко В. О. Теоретико-методологічні основи системи контролю тренувальної та змагальної діяльності команд високої кваліфікації з гандболу : дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01. Львів, 2017. 386 с.
11. Лисенчук Г., Тищенко В. Инновационная технология компьютерного тестирования психомоторики в спортивных играх. *Наука в олимпийском спорте*. Київ: Олімпійська літ-ра, 2019. № 1. С. 36–41.

УДК 796.41.093

DOI <https://doi.org/10.26661/vznuphed-2663-5925-2019-1-20>

СКЛАДОВІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ГІМНАСТІВ ДО ЗМАГАНЬ

Сундукова І. В.

25006, Центральнoукраїнський державний педагогічний університет ім. В. Винниченка,
вул. Шевченка, 1, м. Кропивницький, Україна

irinasyndykova@gmail.com

Ключові слова:

спортивна гімнастика, змагання,
психічне напруження,
психорегуляція, бойова готовність,
передстартова лихоманка,
передстартова апатія,
психологічна стратегія.

Розглядаються складові психологічної готовності гімнастів до змагань. Визначено стер-фактори змагальної діяльності, під час яких спортсмену необхідно контролювати свій психологічний стан. Зазначено, що в змагальній діяльності спортсменів існує кілька передстартових психічних станів: «бойова готовність», «передстартова лихоманка» та «передстартова апатія».

Встановлено, що від оволодіння спортсменом засобами психорегуляції, залежить емоційний стан та досягнення високих спортивних результатів. Психорегуляція в спорті широко застосовується для вирішення таких завдань: регуляція негативних психологічних станів спортсменів; формування поведінкових настанов перед змаганнями; відновлення спеціальної працездатності спортсменів під час тренувань, змагань та після них; створення мобілізаційної готовності спортсмена до майбутнього змагання; підвищення психічної надійності спортсмена; підвищення результативності змагальної діяльності; покращання навчання під час оволодіння спортивними вправами та виправлення помилок у техніці рухів; підвищення в спортсмена впевненості в собі; формування почуття спокою в спортивній діяльності та ситуаціях особистого життя. Емоційні переживання під час змагань відрізняються значною насиченістю, швидкістю зміни психічних станів та інтенсивністю протікання психічних процесів.

Уміння керувати власними психічним станом, емоційним напруженням, зосередженістю та розподілом уваги є важливою складовою психологічної готовності спортсменів до змагань та спортивної підготовки гімнастів загалом.

До основних показників психологічної готовності спортсмена відноситься: упевненість у власних силах; прагнення спортсмена цілеспрямовано та наполегливо до кінця боротися за перемогу; оптимальний рівень емоційного збудження; високий рівень

витривалості та стійкості під час психічного та фізичного навантаження; здатність довільно управляти емоційним тонусом, власними діями, думками, почуттями та поведінкою.

COMPONENTS OF PSYCHOLOGICAL READINESS OF GYMNASTS FOR COMPETITIONS

Sundukova I.

25006, Central Ukrainian State Pedagogical University named after Volodymyr Vynnychenko, street Shevchenko 1, m. Kropivnitsky, Ukraine

irinasyndykova@gmail.com

Key words:

gymnastics, competitions, mental stress, psychoregulation, combat readiness, prelaunch fever, prelaunch apathy, psychological strategy.

The article discusses the components of the psychological readiness of gymnasts to compete. The factors of competitive activity during which the athlete needs to control their psychological state are determined. It is noted that in the competitive activity of athletes there are several pre-start mental states: «combat readiness», «pre-start fever» and «pre-start apathy». It has been established that the emotional state and the achievement of high sports results depend on the athlete's mastery of the means of psycho-regulation.

Psycho-regulation in sports is widely used for the following tasks: regulation of negative psychological states of athletes; formation of behavioral instructions before competitions; restoration of special work capacity of athletes during trainings, competitions and after them; creation of mobilization readiness of an athlete for future competitions; increasing the mental reliability of an athlete; increasing the effectiveness of competitive activities; improving training while mastering sports exercises and correcting mistakes in motion technology; increase in athlete self-confidence; creating a sense of tranquility in sports activities and personal life situations. Emotional experiences during competitions are characterized by considerable saturation, speed of change of mental states and intensity of occurrence of mental processes. Ability to manage personal psychic state, emotional stress, concentration and distribution of attention is an important component of psychological readiness of athletes for competitions and sports training of gymnasts in general.

The main indicators of the psychological readiness of an athlete include: self-confidence; the desire of the athlete purposefully and persistently to the end to fight for the victory; optimal level of emotional arousal; high level of endurance and stability during mental and physical exertion; the ability to arbitrarily control emotional tone, one's own actions, thoughts, feelings, and behavior.

Постановка проблеми

Важливим чинником, який є вирішальним у досягненні спортивних перемог, стає психологічна підготовленість спортсмена. Більшість науковців розглядаючи спортивну діяльність як різновид екстремальної діяльності, що здійснюється для досягнення найвищого результату, зазначають, що стрес-фактори – це невід’ємні компоненти її структури, які обмежують ефективність функціонування всіх систем організму і психіки спортсмена загалом.

У досягненні високих спортивних результатів велику роль відіграє вміння спортсмена управляти власним тілом в стресових ситуаціях. Передумовами стресових ситуацій в спорті є: інтенсивні тренування; контрольні тренування; навчально-тренувальні збори та змагання. Уміння керувати особистим психічним станом, емоційним напруженням, зосередженістю і розподілом уваги є необхідною вимогою тренувальної та змагальної діяльності спортсменів, саме тому опанування методів керування

емоційними станами спортсмена є важливою складовою психологічної готовності спортсменів до змагань та спортивної підготовки гімнастів загалом. Психорегуляція є необхідною формою психологічного забезпечення підготовки в спорті, оскільки сьогодні спортивні змагання – це боротьба особистостей, рівних за техніко-тактичною та фізичною підготовленістю, де основні вагомні корективи боротьби відводиться навичкам самоконтролю та саморегуляції особистості спортсмена.

Сучасна спортивна гімнастика висуває надзвичайно високі вимоги до емоційної стійкості спортсменів. Змагальна діяльність викликає у спортсменів сильне емоційне збудження, яке виражається в найрізноманітніших почуттях, зокрема і в стані підвищеної тривожності. Загально визнаним зараз є той факт, що психічна готовність спортсмена – це вирішальний чинник перемоги в олімпійському спорті [12].

Аналіз досліджень та публікацій

Більшість вчених підкреслюють наявність у психіці спортсменів під час змагань високого рівня тривожності, емоційного збудження, фрустрованості, що негативно впливає на результат змагань. Принципи і методи психологічної підготовки в спортивній гімнастиці досліджували Л. Я. Аркаєв, А. П. Богомолів, В. Б. Коренберг та ін., теорію психічних станів розглядали Б. А. Вяткін, М. Д. Левитов, В. І. Лебедев, Є. П. Ільїн, А. Ц. Пуні, А. В. Родіонов та ін., психорегуляцію, яка є необхідною формою психологічного забезпечення підготовки в спорті досліджували А. В. Алексєєва, Б. А. Вяткіна, В. Н. Потапова, В. Р. Малкіна, В. Ф. Пешкова, В. Н. Смоленцева та ін.

Матеріали та методи

Мета статті – визначення складових психологічної готовності гімнастів до змагальної діяльності.

Для досягнення мети дослідження використані методи: теоретичний аналіз

та узагальнення даних науково-методичної літератури, метод збору соціальної інформації (опитування), методи математичної статистики.

Результати дослідження

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 сил спортсмена, кінцевою метою якої є встановлення суспільно-значущих і особистих досягнень [12].

У змагальній діяльності, де від спортсмена потрібна певна віддача, робота на межі власних можливостей, створюються ситуації, у яких спортсмену необхідно контролювати свій психологічний стан. Якщо виконується фізична робота надмірна, а спортсмени погано контролюють свій стан, то виникає психологічна напруженість, яка призводить до зниження ефективності виконуваної діяльності, а в подальшому і до поразки, що може призвести до психологічного стресу.

Як зазначає В. І. Воронова, до змагальних стер факторів належить:

- невдачі на старті;
- необ'єктивне суддівство;
- докори під час змагання;
- підвищене хвилювання;
- несподівано високі результати суперника;
- зорові, акустичні й тактильні перешкоди;
- реакція глядачів;
- погане фізичне самопочуття;
- постійні думки про досягнення перемоги [2].

Ю. А. Кисельов розглядає змагання як специфічний чинник, який створює екстраординарні емоційно-вольові стани [8]. Як зазначає Б. А. Вяткін, емоційні переживання під час змагань відрізняються значною насиченістю, швидкістю зміни психічних станів та інтенсивністю протікання психічних процесів [3]. Загалом спортивне

змагання – це завжди перевірка психологічної готовності спортсмена, доцільності витрачених зусиль і часу, результати змагань фіксуються офіційно і дають право на присвоєння спортивних розрядів та звань, і саме в цьому полягає особиста значущість спортивних змагань [6].

Спортивна гімнастика відноситься до групи видів спорту зі стабілізованою кінематичною структурою складних по координаті рухів та дій, виконуваних у відносно постійних умовах без прямого контакту з суперниками. На думку Ю. К. Гавердовського, спортивна гімнастика – це координаційно-складна, біологічно-енергоємна система, що висуває високі вимоги до рівня технічної, фізичної, функціональної та психологічної підготовленості спортсменів [11].

Як стверджує Г. Д. Горбунов, одним із головних чинників ефективної діяльності в спорті є рівень психічного напруження [6]. У спорті психічне напруження виникає як під час тренувань, так і під час змагань, але воно розрізняється за спрямованістю і за змістом. Напруження на тренуваннях пов'язане з процесом діяльності, з необхідністю реагувати на вплив зростаючих фізичних навантажень, тому воно називається процесуальним. В екстремальних умовах змагань додається ще й напруження, обумовлене метою досягнення найкращого результату. Це – результативне напруження. Ці два види психічного напруження можуть виявлятися не лише в процесі здійснення тренувальної чи змагальної діяльності, а й до неї, при цьому процесуальне напруження виникає безпосередньо перед тренуванням, а результативне – ще задовго до початку змагань [2].

У дослідженні Г. Д. Горбунова зазначається, що саме по собі психічне напруження є чинником позитивним, що свідчить про активізацію всіх функцій і систем організму, що забезпечують її високу продуктивність, оскільки в організмі спортсмена відбувається ряд психофізіологічних змін, які мобілізують енергетичні, гуморальні, вегетативні та інші ресурси, допомагають

успішному виконанню діяльності спортсмена [5].

Як указують Б. П. Яковлев та В. А. Багіна, психічне напруження розкриває особливості мобілізації психофізіологічних функцій спортсмена в конкретному виді спорту і залежно від виду виконуваної при цьому діяльності або умов, за яких вона відбувається. Психічне напруження як природне реагування організму спортсмена на збільшення загального зовнішнього навантаження полягає в збільшенні загального рівня активності центральної нервової системи, підвищенні частоти серцевих скорочень і систолічного тиску при розширенні кровоносних судин [15].

В. І. Воронова виділяє кілька причин, що впливають на динаміку передзмагального психічного напруження:

- значущість змагань;
- склад учасників змагань;
- поведінка оточуючих спортсмена людей;
- індивідуально-психологічні особливості спортсмена;
- ступінь володіння способами саморегуляції;
- психологічний клімат у спортивній команді [2].

Р. М. Найдиффер наголошує на тому, що зняти психічне напруження та поліпшити власний психічний стан спортсмен може завдяки регулярній перевірці особистої тривожності та оволодіння методами психологічної регуляції [9].

Провідні вчені Х. А. Айзенк, Ю. Л. Ханін, І. М. Онищенко виділяють загальну, ситуативну та особистісну тривожність:

- 1) загальна тривожність виявляється в будь-якій сфері людського існування, її прийнято розглядати як специфічну;
- 2) ситуативна тривожність виявляється в певній ситуації, яка об'єктивно викликає занепокоєння. Цей стан не тільки є цілком нормальним, але й відіграє позитивну роль, оскільки виступає своєрідним механізмом, що дозволяє особистості серйозно і відповідально підійти до вирішення проблем. Такий стан може виникати в

будь-якої людини напередодні можливих неприємностей і життєвих ускладнень. Натомість зниження ситуативної тривожності свідчить про інфантильність життєвої позиції особистості та недостатньо сформульовану самосвідомість;

3) особистісну тривожність зазвичай розглядають як особистісну рису, що виявляється в схильності особистості до переживань тривоги в різноманітних життєвих ситуаціях. Вона характеризується станом несвідомого страху, невизначеним відчуттям загрози, готовністю сприйняти будь-яку подію як несприятливу і небезпечну. Спортсмени, схильні до такого стану, постійно перебувають у настороженому і пригніченому настрої, у них виникають труднощі в контактах з навколишнім світом, що призводить до заниженої самооцінки та невпевненості в собі [7; 1].

Ю. Я. Кисельов вважає, що тривожність надає стимулюючу дію на підвищення рівня емоційного збудження спортсмена, а рівень емоційного збудження в більшості випадків призводить до відповідного підвищення стану тривожності [8].

У психології спорту виділяють декілька передстартових психічних станів спортсменів: «бойова готовність», «передстартова лихоманка» та «передстартова апатія».

Бойова готовність характеризується оптимальним рівнем фізіологічних процесів і, в результаті цього спортсмен максимально реалізує свою підготовленість під час змагань, використовуючи при цьому всі резервні рухові, вольові та інтелектуальні можливості.

До психологічних ознак стану «бойової готовності» відноситься: емоційний підйом, легке збудження, впевнене чекання старту, робочі думки про тактику і техніку виконання вправ під час змагань, про раціональну підготовку до старту.

На думку ряду авторів, оптимальний рівень психічної напруги може не збігтися

з часом старту. Зберегти високий рівень психологічної готовності до виконання складних координаційних вправ тривалий час практично неможливо. У цих випадках психічна напруга посилюється, переходячи в стан передстартової лихоманки.

Психологічними симптомами передстартової лихоманки є: хвилювання, що досягає ступеня переважної нервозності, нестійкий настрій, забудькуватість, неухважність, безпричинна метушливість. 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.). Незначна кількість спортсменів здатні тривалий час перебувати в такому стані без шкоди для спортивного результату. Але в поведінці більшості спортсменів швидко виявляються елементи гальмування, що можуть призвести до поразки на змаганнях [2; 13; 14].

Загальновідомо, що однією з форм управління психічними станами спортсменів є психорегуляція. Як зазначають вчені А. В. Алексєєва, Б. А. Вяткіна, В. Н. Потапова, В. Р. Малкіна, В. Ф. Пешкова, В. Н. Смоленцева та ін., психорегуляція в спорті широко застосовується для вирішення таких завдань:

- регуляції негативних психологічних станів спортсменів;
- формування поведінкових настанов перед змаганнями;
- відновлення спеціальної працездатності спортсменів під час тренувань, змагань та після них;
- створення мобілізаційної готовності спортсмена до майбутнього змагання;
- підвищення психічної надійності спортсмена;
- підвищення результативності змагальної діяльності;
- покращання навчання під час оволодіння спортивними вправами та виправлення помилок у техніці рухів;

- підвищення в спортсмена впевненості в собі;
- формування почуття спокою в спортивній діяльності та ситуаціях особистого життя [2].

Отже, психологічну готовність гімнастів до змагань варто розглядати як стан спортсмена в даний момент часу, що сприяє реалізації його можливостей у конкретному змаганні [10]. Чим вищий досягнутий рівень стану психічної готовності спортсмена, тим стабільнішим та стійкішим стає спортсмен від змагання до змагання [4].

Відповідно до досліджень Н. Б. Стамбулової, В. І. Воронова зазначає, що від володіння базовими психологічними стратегіями, залежить досягнення психологічної готовності спортсмена, що спонукає до високих спортивних результатів:

- стратегія уявлень глядачів, за допомогою яких спортсмен може подумки порівнювати власну самооцінку та його оцінювання іншими;
- стратегія постановки цілей – здатність та вміння планувати та здійснювати віддалені та проміжні цілі;
- стратегія ситуативного управління – вміння постійно аналізувати власні успіхи та невдачі, використовуючи висновки для подальшого набуття досвіду та самовдосконалення;
- стратегія переключення – здатність здійснювати «безболісний» перехід з одного психічного стану в інший відповідно до умов діяльності;
- стратегія впливу – вміння застосовувати технології впливів психологічного тиску на супротивника;
- метастратегія – вміння відволікатися від власних суб'єктивних переживань та станів і бачити себе наче збоку, очима інших людей, об'єктивно аналізуючи позитивні та негативні сторони своїх проявів у спорті;

- комунікаційна стратегія – вміння ефективно взаємодіяти з оточуючими спортсмена людьми (тренером, керівниками клубу, глядачами, товаришами по команді та суперниками), адекватно використовуючи їхню думку щодо позитивних або негативних рис характеру спортсмена, недоліків у тренувальній та змагальній діяльності для подальшого самовдосконалення [2].

Зазначимо, що системоутворювальним фактором психологічної готовності гімнастів до змагань має бути, насамперед, здатність особистості до досконалої саморегуляції своїх психічних станів. Враховуючи особистісні особливості спортсмена, його вік, стать, спортивний стаж та специфіку видів спорту, можна вважати, що основними умовами досягнення високих спортивних результатів можливе лише шляхом забезпечення багаторічної спеціальної психологічної підготовки гімнастів до змагань.

Висновки

Психологічна готовність гімнастів до змагань впливає на емоційний стан та техніко-тактичні дії спортсменів. Психологічну готовність до змагань можна поліпшити, застосовуючи до спортсмена психолого-педагогічні засоби впливу (підбадьорення, похвала і т. д.). До основних показників психологічної готовності спортсмена до змагань можна віднести: впевненість у власних силах; прагнення спортсмена цілеспрямовано та наполегливо до кінця боротися за перемогу; оптимальний рівень емоційного збудження; високий рівень витривалості та стійкості під час психічного та фізичного навантаження; здатність довільно управляти емоційним тонусом, власними діями, думками, почуттями та поведінкою.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з пошуком оптимальних шляхів вирішення проблем емоційного збудження гімнастів під час змагальної діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Айзенк Х. А. Психологические теории тревожности: тревога и тревожность: Хрестоматия. Санкт-Петербург, 2001. 217 с.
2. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2017. 272 с.
3. Вяткин Б. А. Темперамент, стресс и успешность деятельности спортсмена в соревнованиях. Москва: Физкультура и спорт, 1983. 134 с.
4. Ганюшкин А. Д. К вопросу о технологии психологической подготовки спортсмена. Смоленск: СГИФК, 1980. С. 3–9.
5. Горбунов Г. Д. Практический психолог в спорте. Лекция. Санкт-Петербург: СПбГАФК, 1995, 24 с.
6. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта. Москва: Советский спорт, 2012. 311 с.
7. Железняк Ю. Д., Кашкаров В. А., Кравцевич И. П. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. Москва: Академия, 2002. 384 с.
8. Киселев Ю. А. Психологические проблемы предсоревновательной подготовки к ответственным соревнованиям. Москва: Просвещение, 1977. 328 с.
9. Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена. Москва: Физкультура и спорт, 1979. 224 с.
10. Родионов А. В. Психология физического воспитания и спорта. Москва: Академический проект, 2004. 570 с.
11. Смолевский В. М. Гавердовский Ю. К. Спортивная гимнастика. Киев: Олимпийская литература, 1999. 462 с.
12. Сундукова І. В. Сучасні методи психорегуляції під час змагальної діяльності в спортивній гімнастиці: матеріали міжнар. наук.-практ. конф., м. Київ, 20-21 берез. 2017 р. С. 319–321.
13. Уэйнберг Р. С., Гоулд Д. Основы психологи спорта и физической. Киев : Олимпийская литература, 1998. 336 с.
14. Черникова О. А. Эмоциональные состояния в спорте. Санкт-Петербург: Питер, 2002. 384 с.
15. Яковлев Б. П., Багина В. А. Психологическая нагрузка в спортивной деятельности: метод. пособ. Великолукский ГИФК: Великие Луки, 1996. 72 с.