УДК 796.015
Братчук Ю.О.[1], Захаріна Є.А.[2]
[1] студ. гр. УФКСз-114м НУ «Запорізька політехніка»
[2] д-р пед. наук, проф. НУ «Запорізька політехніка»

ПСИХОЕМОЦІЙНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНА БЕЗПОСЕРЕДНЬО ПЕРЕД ЗМАГАННЯМИ З КІКБОКСИНГУ

Дисципліна кікбоксингу диктує досить високі вимоги саме до психічної підготовки спортсмена на рівні з фізичною. Адже не лише фізична форма спортсмена обумовлює високі змагальні результати. Особливості змагального процесу в кікбоксингу вимагають високої концентрації психоемоційного стану спортсмена, адже відбувається двобій високої інтенсивності за доволі короткий проміжок часу. Оптимальний бойовий стан спортсмена окрім фізичного включає ментальний та емоційний компоненти. Збалансованість в поєднанні цих компонентів дає змогу спортсмену реалізувати програму дій, розроблену в ході тренувань взагалі і процесу підготовки до змагань зокрема.

Емоційний стан спортсмена в період безпосередньо перед змаганням, одержало назву передстартовий стан. Спортсмени його виражають словами «горіти перед боєм». Найбільш важливою характеристикою перед стартового стану є рівень емоційного збудження, яке може сприяти як підвищенню, так і пониженню результативності дій спортсмена. Цей рівень може бути оптимальним, проте він відрізняється лабільністю. Загальновизнаними в психології, фізіології спорту, спортивній медицині є три різновиди перед стартових станів: бойової готовності, стартової лихоманки та стартової апатії. Ці стани відображають різні рівні емоційного збудження. Передстартове емоційне збудження може виникати навіть за декілька днів до старту. Чіткіше воно проявляється у день змагань. У цей час, як правило, проявляється і його змінність, динаміка, які схематично зображені на графіку. Тож напрацювання певних методик для підвищення емоційної стійкості спортсмена є завжди актуальною і потребує постійних досліджень з метою вдосконалення, внесення коректив у відповідності до вимог сучасного реалій, коли кожне наступне покоління юних спортсменів не схоже на попереднє.

Тренерський склад часто зосереджується на тому, що емоційна стійкість як фундаментальний компонент психічного здоров’я залежить в основному

від рівня здібностей спортсмена (вроджені фізичні та психічні якості) та його фізико-технічної готовності до змагань (як результат тренувального процесу). Тобто спортсмен має унікальний набір особистісних рис і психічних станів, які суттєво змінюватимуться залежно від рівня кваліфікації. Але наразі сферу дослідження цього питання актуально розширювати і включати в розробку більше психологічних аспектів роботи зі спортсменами.

Емоційні реакції спортсменів є фундаментальними аспектами їхньої продуктивності та підготовки, як спортивної, так і психологічної. Спортивні заняття та змагання вважаються стресовими ситуаціями для кожного з людей. Тож дуже часто безпосередньо перед змаганням виникає таке явище як тривожність, що може негативно вплинути на спортивні результати. Але ту саме тривожність можна розглядати як частину механізму адаптації організму до майбутнього стресу, якщо розглянути детально складові цього процесу. Це перш за все мінливий емоційний стан людини, що характеризується суб'єктивним відчуттям напруги та страху, а також надмірною активністю вегетативної нервової системи, який може змінюватися з часом і коливатися за інтенсивністю, є тривогою. Тоді як відносно стабільна схильність до тривоги, яка відрізняє індивідів у схильності сприймати ситуації як загрозливі, що підвищує рівень збудження, є тривожністю. Тож її можна розглядати як фізіологічну перевагу, яка активує здібності організму, зосереджуючи і вивільняючи енергію для відповідального моменту змагання. Але дуже часто стан тривоги може супроводжувати гнів. Дослідники визначають гнів як негативну та деструктивну емоцію, яка може бути пов'язана з почуттям смутку, тривоги та люті. Гнів є неприємною та більш базовою емоцією, ніж ворожість і агресивність. Це емоційний компонент, який в основному складається з інтенсивних емоцій (люті), яким передує фізіологічна нейрохімічна активація, а також суб'єктивного досвіду відчуттів і різних типи подолання та вираження, які можуть змінюватися в залежності від характеру ситуації та інтенсивності чинника впливу. Перед змаганнями спортсмени можуть виявляти стан гніву, на який впливають біологічні змінні, що включають неврологічні та ендокринні механізми роботи того чи іншого організму. До того ж, своєму прояві гнів може набувати багатьох форм, таких як насильство, самоушкодження, а також фізична та словесна агресія. Такі наслідки є негативними, тому доцільно намагатись зменшити цей емоційний стан втручанням, тим самим покращити спортивні результати. Тим не менш низька інтенсивність гніву може сприяти підвищенню продуктивності спортсмена на змаганнях. Наприклад, у кікбоксингу боєць може використовувати гнів, щоб вивільнити більше енергії руху, перетворюючи це на тактичну перевагу. Дуже часто тренери відмічають, що після змагань

показники гніву є вищими у спортсменів, які перемогли, порівняно з тими, хто програв.

Отже, можна зробити висновок, що цілеспрямоване навчання спортсмена керуванню власним психоемоційним станом і структурована підготовка спортсмена щодо емоційного сприйняття ситуації і вміння вчасно перелаштовуватись сприяє досягненню позитивних результатів під час змагань у кікбоксингу.