

УДК 796.42+796.015.59

Ковальчук Л.Ю.¹, Сметанін С.В.², Захарова О.М.³

¹ студ., НУ «Запорізька політехніка»

² старш. викл., НУ «Запорізька політехніка»

³ старш. викл., НУ «Запорізька політехніка»

ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

Анотація. В роботі визначено шляхи вдосконалення психологічної підготовки юних легкоатлетів. Зокрема, розроблена та описана послідовність дій спрямованих на зниження рівня тривожності. Наведено окремі результати практичної перевірки результативності запропонованої методики. Доведено, що цілеспрямовані, постійні та регулярні заняття з психологічної підготовки легкоатлета дають позитивну динаміку в спортивних результатах.

Ключові слова: легка атлетика, психологічна підготовка, юні спортсмени.

Abstract. The paper identifies ways to improve the psychological training of young athletes. In particular, the sequence of actions aimed at reducing the level of anxiety is developed and described. Some results of practical testing of the effectiveness of the proposed methodology are presented. It is proved that purposeful, constant and regular training on psychological preparation of athletes gives positive dynamics in sports results.

Key words: athletics, psychological training, young athletes.

Найчастіше термін «психологічна підготовка» використовується для позначення широкого спектру дій, перш за все, самих спортсменів, а також їх тренерів та менеджерів, що спрямований на формування і розвиток певних психічних процесів і якостей особистості спортсмена, необхідних для успішного тренування і виступу на змаганнях [1].

В літературних та науково-методичних джерелах психологічну підготовку прийнято поділяти на загальну та спеціальну. Сутність загальної психологічної підготовки полягає в її спрямованості на розвиток і вдосконалення психічних функцій і якостей спортсмена, необхідних для успішної підготовки в окремому обраному виді спорту, з метою досягнення кожним індивідом найбільш високого рівня спортивної майстерності. Зазначений вид підготовки також включає в себе перш за все навчання активній саморегуляції психічних станів до яких можна віднести, наприклад, розвиток емоційної стійкості до екстремальних умов спортивних змагань, вироблення вміння швидко знімати наслідки нервового і фізичного перенапруження, а також контролювати режим сну [2].

Зазвичай, загальна психологічна підготовка відбувається під час тренувань і не потребує спеціального втручання фахівців-психологів. Вона відбувається паралельно з технічною та тактичною підготовкою. Однак, поза спортивною діяльністю спортсмени також можуть навчатися певним методам та прийомам психологічної регуляції як самостійно, так і зі спеціальною допомогою кваліфікованих фахівців. Зокрема, спортсмени під час дозвілля у періоди не пов'язані з цілеспрямованою тренувальною діяльністю самостійно, або з допомогою, чи користуючись раніше отриманими інструкціями, може виконувати конкретні завдання для покращення психічних процесів [3].

Виявлення причини страхів спортсменів, або обґрунтоване припущення їх джерела часто допомагає тренеру визначити підходи чи методи, які можуть зменшити тривожність до бажаних рівнів. Проте, перелік самих причин, з яких спортсмени відчують тривожність і страхи не вирішує завдання їх усунення, проте його можна розглядати як відправну точку цього важливого для психологічної підготовки процесу [4]. Тренер повинен підміняти в повному обсязі функції психіатра, або спортивного психолога. Однак, саме тренер повинен виявляти ознаки надмірного страху спортсменів та вміти визначити, кому з них необхідна допомога, яку він може надати самостійно [5].

Метою проведеного дослідження була організація психологічної підготовки легкоатлетів та пошук шляхів її вдосконалення на прикладі вихованців відділення легкої атлетики ДЮСШ №10 м. Запоріжжя. Психологічна підготовка була спрямована перш за все на активне прагнення до досягнення перемоги, формування почуття впевненості в успішності, та забезпечення нормального емоційного стану юних спортсменів.

Під час експерименту до системи психологічної підготовки входив: самооцінка та оцінка з боку тренера стану тренуваності перед змаганнями; виконання завдань зі збору інформації про умови змагань, та чітка постановка мети та завдань перед конкретними змаганнями, програмування майбутньої спортивної діяльності, формування почуття впевненості спортсмена у своїх силах, опанування прийомами регуляції та саморегуляції в умовах змагань.

Методи психологічного тренінгу застосовуються поетапно. Перш за все, легкоатлетам було надано інформацію про умови змагань, суперників, щоб підготуватися до участі в змаганнях та певним чином зняти занепокоєння. Основна інформація, що надавалася на даному етапі, стосувалася переважно фізичної та технічної підготовки суперника та результатів нещодавніх виступів. Формування конкретних заходів з

підготовки до змагань стає можливим саме завдяки завчасному вивченню суперників. Крім того, спортсмени мають можливість уточнити дані про їх власну готовність, умови та здібності відповідно до майбутніх змагань.

Подальші кроки, що до вдосконалення психологічної підготовки юних легкоатлетів, спрямовані на отримання можливості керувати своїми діями, почуттями, та думками згідно із прогнозованими умовами спортивної діяльності. Для цього широко використовувалися методи розумового експерименту, ідеомоторного тренування, моделювання умов майбутнього змагання, проводилося програмування діяльності у передбачуваних умовах змагань. Окремо обговорювалися можливі варіанти виникнення несподіваних ситуацій у процесі спортивної боротьби. На цьому етапі було реалізовано комплекс занять з фізичної та психологічної підготовки, спрямований на зниження рівня тривожності, що включає наступні методики:

- розвиток психологічної готовності до стресу;
- розвиток навичок до саморегуляції, соціальної адаптації, та ефективної комунікації;
- навчання навичкам ідеомоторного тренування;
- навчання навичкам аутогенного тренування та самонавіювання.

На останньому етапі у спортсменів повинні формуватися навички розвитку та підтримки оптимального рівня емоційного збудження, що пов'язані зі стабільністю емоційних станів до та під час змагань, і, зрештою, впливає безпосередньо на результативність спортсмена. Цей процес включає здатність захищати себе від різноманітних зовнішніх впливів, підвищує усвідомлення важливості участі в змаганнях.

Під час дослідження описані вище запропоновані методи психологічної підготовки застосовувалися досить обережно. Після кожного тренування спортсменам пояснювався зміст та завдання роботи у спеціально змодельованих ситуаціях. Таким чином, тренування з включенням елементів психологічної підготовки стали досить ефективним способом зняття та зменшення страхів і тривоги у легкоатлетів.

У результаті реалізації запропонованої програми психологічної підготовки рівень тривожності у легкоатлетів експериментальної групи знизився на 12,5, а контрольної – на 3,9 при оцінці за методикою Спілбергера. При порівнянні показників рівня тривожності до і після експерименту в обох групах можна простежити позитивну динаміку розвитку. Так, у контрольній групі результати покращилися на 15,6%, а в експериментальній на 49,5%.

У результаті опанування навичками психорегуляції у юних спортсменів експериментальної групи значно покращилися швидкісні

показники в порівнянні з контрольною групою, що було помічено при порівнянні результатів виступів під час контрольних змагань.

Проведене дослідження доводить, що цілеспрямовані, постійні та регулярні заняття з психологічної підготовки легкоатлета дають позитивну динаміку в спортивних результатах.

Список використаних джерел

1. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посіб. Київ : Олімп. літ., 2019. 272 с.
2. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів : навч. посіб. Київ : Олімп. літ., 2015. 276 с.
3. Сергієнко Л. П. Практикум з психології спорту. Харків : ОВС, 2007. 271 с.
4. Штифурак В., Драчук А. Особливості психологічної підготовки в умовах спортивної діяльності на сучасному етапі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : збірник наукових праць. Вінниця. Вип. 1. 2017. С. 476–482.
5. Бочелюк В. І. Психологія спорту. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 224 с.