

УДК 796.015

Терьохіна О.Л.¹, Терьохіна Є.Ю.²

¹ канд. пед. наук, доц. ЗНТУ

² студ. гр. Е-425а, ЗНТУ

ДОСЛІДЖЕННЯ ДИНАМІКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ В ПРОЦЕСІ ТРЕНУВАЛЬНИХ І ЗМАГАЛЬНИХ ЕТАПІВ

Контроль над психологічним станом спортсмена є одним з найважливіших чинників побудови і тренувального, і змагального процесів. У числі широко використовуваних в спорті показників психологічного стану спортсмена є самопочуття, активність і настрій, рівень тривоги, мотивація до спортивної діяльності і зона психічного стану, в якому знаходиться спортсмен. Тривога може виникнути не тільки у відповідь на очікування результату змагальної боротьби, можливого результату конфлікту з тренером

або партнером, але через соматичних порушень, нестачі вітаміну В, токсикозу та ін. Основними ознаками підвищеної тривоги є холодні, вологі руки, постійна потреба мочитися, рясне потовиділення, негативні-самонавіювання, приголомшений погляд, підвищена м'язова напруга, неуважність, нав'язливі дії, погане самопочуття, нудота, головний біль, сухість у роті, порушення сну. Мотивація-сукупність різних спонукань до певної активності, які породжують, стимулюють і регулюють цю активність. Блок мотивації утворюють потреби, мотиви і цілі спортивної діяльності.

Методика САН дозволяє оцінити самопочуття, активність і настрій у спортсмена під час підготовчого та змагального процесів.

Дослідження проводилося протягом підготовчого та змагального періоду (вересень-грудень). Були показані наступні результати. Показники САН свідчили про те, що самопочуття, активність, настрій спортсмена перебували на стійкому рівні в межах 15-16 балів, виняток два тижні в листопаді перед і після змагань (12-13 балів).

Це дозволяє вважати, що під час відповідальних змагань спортсмен отримує велике психологічне навантаження, внаслідок чого, можна сказати, що спортсмен повинен володіти не тільки фізичною підготовкою, а й психологічної. Ці дані дозволяють вважати, що аналіз і облік показників психологічного стану дозволяє знаходити негативні моменти в готовності спортсмена і одночасно вносити необхідні корективи в процесі його підготовки.