

СУЧАСНИЙ СТАН ТА ЕФЕКТИВНІСТЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ГИРЬОВОМУ СПОРТІ

Досліджено стан психологічної підготовки спортсменів у гирьовому спорті. У дослідженні взяли участь гирьовики різної кваліфікації (n=138). Було проведено опитування за авторською анкетой. Встановлено, що у гирьовому спорті на даний час не існує оптимальної системи психологічної підготовки. Виявлено основні чинники, що знижують рівень психологічної стійкості гирьовиків.

Ключові слова: психологічна підготовка, спортсмен, гирьовий спорт.

Постановка проблеми. Психіка спортсмена вдосконалюється лише за умови активної взаємодії з навколишнім світом у процесі тренувальної та змагальної діяльності. Успішність у спорті значною мірою залежить від психологічної підготовленості спортсмена. Конкретні види спорту ставлять певні вимоги до психологічної підготовленості спортсмена і разом з тим формують якості особистості, які є необхідними для досягнення високих результатів [4, 6].

Великі навантаження у сучасному гирьовому спорті та високий рівень конкуренції на змаганнях призводять до того, що спортсмен піддається значному стресу, який має різні психологічні прояви. Хвилювання, тривога, страх стимулюють фізіологічні зміни, які знижують рівень координаційних здібностей, занадто підвищують м'язове напруження, що сприяє розвитку стомлення, сповільненню відновних реакцій, погіршенню концентрації уваги [1, 3, 5]. У свою чергу ці зміни не дозволяють спортсменам досягти максимальних спортивних результатів, а іноді призводять до передчасного припинення роботи та втрати можливості у подальшому боротися за перемогу. У зв'язку з цим психологічна підготовка відіграє важливу роль для досягнення високих результатів у гирьовому спорті.

Аналіз останніх досліджень і публікацій [1, 3] показав, що фахівці та тренери з гирьового спорту через постійно зростаючу конкуренцію змушені шукати нові можливості і шляхи досягнення спортсменами максимальних результатів у відповідальних змаганнях. Вчені [3, 4, 6] зазначають, що досягнення максимального результату в напруженому суперництві на помості за однакової фізичної підготовленості атлетів значною мірою залежить від рівня психологічної підготовленості.

У будь-якому виді спорту успіх або невдача спортсмена є результатом поєднання фізичних і психічних здібностей. На думку більшості фахівців і тренерів [2, 5, 6], спорт, принаймні на 50%, – явище психічне. Проте, за даними вчених [4, 6] спортсмени по 10-20 годин на тиждень займаються різними фізичними вправами, не надаючи практично ніякої уваги психологічній підготовці (через відсутність знань, брак часу, розглядаючи психологічні стани як щось постійне або вважаючи, що психологічна підготовка необхідна тільки спортсменам високого рівня або, навпаки, тим, хто має "проблеми").

У роботах вчених [1, 3] вказується на особливі вимоги до психологічної підготовленості спортсменів у гирьовому спорті, оскільки у процесі виконання змагальних вправ спортсмену-гирьовику необхідно двічі подолати стомлення та відпрацювати увесь відведений регламентом час (по 10 хвилин у поштовху і ривку) з гирями досить значної ваги (64 кг). Тому тренери та спортсмени у гирьовому спорті повинні надавати належної уваги психологічній підготовці.

Мета роботи. Дослідити стан психологічної підготовки у гирьовому спорті та виявити провідні чинники, що знижують рівень психологічної стійкості спортсменів-гирьовиків.

Методи дослідження. Аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, анкетування, методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження проводилось протягом 2008–2012 років. Було проведено опитування 138 спортсменів України різної кваліфікації (розрядники та КМС (n=81) – група А, спортсмени високого класу (МС, МСМК і ЗМС, n=57) – група Б) за автоською анкетой.

Результати дослідження та їх обговорення. Багаторічне спостереження за спортсменами різної кваліфікації у процесі змагальної діяльності з гирьового спорту різного рівня, починаючи від першостей областей до чемпіонатів України та світу, показало, що часто зустрічаються випадки, коли спортсмени, навіть високого класу, достроково завершували виконання змагальної вправи (поштовху, ривка) або суттєво знижували темп виконання вправ без видимих на те причин. Інколи буває так, що на фоні ще незначного стомлення (2–4-та хв) у гирьовиків суттєво змінюються параметри техніки. Під час опитування цих спортсменів щодо усвідомлення ними свого невдалого виступу більшість з них стверджувала, що не відчували фізичного стомлення. Однак характерними рисами їх змагальної діяльності були: хвилювання, тривога, емоційне перезбудження або навпаки апатія та небажання змагатися.

Для дослідження стану та ефективності психологічної підготовки гирьовиків було проведено опитування 138 спортсменів України. Результати опитування наведено у табл. 1. Опитування показало, що в групі розрядників та КМС часто почувають себе неспокійно перед змаганнями 76,5% гирьовиків, інколи – 19,8%, майже ніколи – 3,7%. У групі кваліфікованих гирьовиків відсоток спортсменів, які часто нервують перед стартами менша, порівняно з групою А, і становить 43,9%. 47,4% інколи почувають себе неспокійно і 8,7% гирьовиків високого класу майже завжди спокійні перед змаганнями (табл. 1).

**Результати дослідження стану та ефективності психологічної підготовки
у гирьовому спорті (2008–2012 рр., n=138, у %)**

Запитання анкети	Спортсмени I розряду та КМС (n=81)			Спортсмени рівня МС, МСМК, ЗМС (n=57)		
	Майже ніколи	Інколи	Часто	Майже ніколи	Інколи	Часто
Чи відчуваєте Ви себе неспокійно перед змаганнями?	3,7	19,8	76,5	8,7	47,4	43,9
Чи хвилюєтесь Ви через можливість поганого виступу?	8,6	18,6	72,8	24,6	56,1	19,3
Чи відчуваєте підвищення пульсу перед змаганнями?	4,9	7,4	87,7	15,8	43,9	40,3
Чи відчуваєте дискомфорт у шлунку перед змаганнями?	30,9	35,8	33,3	49,1	35,1	15,8
Чи відчуваєте невпевненість перед змаганнями?	12,3	22,2	65,5	64,9	24,6	10,5
Чи траплялись випадки невдалого виступу через психологічні проблеми?	51,8	38,3	9,9	49,1	45,6	5,3

На запитання "Чи хвилюєтесь Ви перед змаганнями через можливість поганого виступу?" 72,8% респондентів групи А зазначили, що часто, 18,6% – інколи, 8,6% – майже ніколи. У групі Б відповіді на це запитання розподілились так: 56,1% гирьовиків зазначили, що інколи, 24,6% – майже ніколи й 19,3% – часто (табл. 1). Важливо зазначити, що серед спортсменів групи В частіше хвилюються перед змаганнями спортсмени рівня МСМК і ЗМС, ніж МС. Це дозволяє стверджувати, що з підвищенням майстерності, певною мірою зростає ступінь відповідальності за показаний результат.

Анкетування показало, що в групі А 87,7% гирьовиків-розрядників часто відчувають підвищення пульсу, 7,4% – інколи, 4,9% – майже ніколи (табл. 1). Серед гирьовиків групи Б у 43,9% спортсменів інколи підвищується частота серцевих скорочень, у 40,3% – часто та у 15,8% – майже ніколи. Дискомфорт у шлунку перед змаганнями часто відчували 33,3% спортсменів групи А, інколи – 35,8%, майже ніколи – 30,9%. У групі Б 49,1% гирьовиків майже ніколи не відчували дискомфорту, 35,1% – інколи і лише 15,8% – часто (табл. 1).

Однією з найважливіших здібностей спортсмена високої кваліфікації, особливо того, який успішно виступає в найвідповідальніших змаганнях, в умовах гострого суперництва з рівними за силами конкурентами, є впевненість у собі. Впевненість у своїх можливостях досягнути високої спортивної майстерності, добитися переваги над суперниками, отримати перемогу на змаганнях суттєво впливають на якість тренувальної та змагальної діяльності [4]. З іншого боку, невпевненість у своїх силах не тільки призводить до зривів у тренуваннях та змаганнях, але й формує так зване негативне передчуття, яке представляє собою психологічний бар'єр, що веде до створення "замкнутого кола": очікування невдачі приводить до невдачі, що у свою чергу підвищує очікування чергової невдачі [6].

Опитування свідчить, що серед гирьовиків групи А часто відчували невпевненість у своїх силах перед стартами 65,5% спортсменів, інколи – 22,2%, майже ніколи – 12,3% атлетів. В групі Б, навпаки, більшість спортсменів впевнені у собі (64,9%), 24,6% інколи і 10,5% – часто відчували невпевненість (табл. 1).

На запитання "Чи траплялись у Вашій спортивній кар'єрі випадки невдалого виступу через психологічні проблеми?" 51,8% гирьовиків групи А відповіли, що майже ніколи, 38,3% – інколи та 9,9% – часто. У групі Б у 49,1% спортсменів майже ніколи не було зривів у змаганнях через психологічні проблеми, у 45,6% – інколи, у 5,3% – часто (табл. 1). Варто відмітити високий відсоток гирьовиків обох груп, у яких інколи траплялись невдалі виступи через хвилювання й тривогу, що підкреслює важливість психологічної підготовки як для розрядників, так і для атлетів високого класу.

Дослідження відповідей на питання "Від чого на Вашу думку залежить ступінь хвилювання перед змаганнями?" показало, що близько 90% усіх спортсменів відмітили декілька варіантів відповіді одночасно, але виявлено наступну тенденцію: більшість опитаних гирьовиків (81,2%) вважає, що ступінь хвилювання залежить від рівня підготовленості до конкретних змагань; 54,3% хвилюються, коли дізнаються про присутність сильних суперників; 49,3% зазначили, що чинником хвилювання є ранг змагань; 47,8% –

відповідальність перед командою, тренером; 40,6% – невідповідний емоційний стан та невпевненість у своїх силах; 31,9% – відсутність підтримки тренера; 21,1% – наявність раніше отриманих травм; 19,6% – стан інвентаря (висота, товщина ручки гирі, несвоя магnezія тощо); 18,1% – конкретний фізичний стан (хвороба, стомленість); 15,2% – невизначеність у майбутніх результатах змагань.

Серед характерних станів та відчуттів, які були помічені перед змаганнями, спортсмени зазначили: сильне потовиділення, холодні кінцівки, підвищене м'язове напруження, неможливість сконцентруватись, сухість у роті, порушення сну перед змаганнями, відсутність апетиту та інші (табл. 2).

Аналіз результатів опитування показав, що: психологічній підготовці спортсменів-гирьовиків надається недостатньо уваги; не існує єдиної оптимальної системи психологічної підготовки у гирьовому спорті; у спортсменів із більшим спортивним досвідом, рівнем підготовленості показники психологічної стійкості вищі, ніж у розрядників.

Таблиця 2

Характерні ознаки стану підвищеної тривоги у спортсменів-гирьовиків перед змаганнями (n=138, у %)

№	Ознаки	Група А (n=81)	Група Б (n=57)
1.	Холодні кінцівки	25,9	15,8
2.	Сильне потовиділення	55,5	36,8
3.	Підвищене м'язове напруження	88,9	73,7
4.	Неможливість сконцентруватись	62,9	45,6
5.	Сухість у ротовій порожнині	95,1	84,2
6.	Головний біль	17,3	5,3
7.	Біль у ділянці серця	27,2	10,5
8.	Погане самопочуття	33,3	14,0
9.	Стах	41,9	15,8
10.	Порушення сну	58,1	36,8
11.	Замкненість	44,4	31,6
12.	Підвищена говірливість, метушня	48,1	12,3
13.	Постійне бажання справляти природні потреби	65,4	26,3
14.	Відсутність апетиту	72,8	50,9
15.	Агресивність	18,5	5,3

Таким чином, аналіз літератури, педагогічне спостереження, результати особистих досліджень та власний спортивний та тренерський досвід свідчать, що провідними чинниками, що знижують рівень психологічної стійкості спортсменів-гирьовиків, є: недостатня підготовленість (тренуваність), що призводить до того, що умови змагань стають запороговим подразником (недостатній рівень розвитку фізичних якостей, функціональних можливостей основних систем організму, нераціональна техніка виконання вправ, невідповідний темп виконання вправи); знижена або підвищена загальна емоційна збудливість даного спортсмена з проявом невірноваженості нервової системи і невмінням володіти собою (наявність сильних або слабких суперників, якість спортивного інвентаря, оформлення місця змагань, наявність травми тощо); невідповідність між переживанням почуття відповідальності за виступ і недостатньою підготовленістю до цих змагань (почуття обов'язку перед тренером, командою, спортивною організацією); невизначеність у результатах змагань (змагання рівних за силою суперників, команд – чим вищий ступінь невизначеності, тим вищий стан тривоги й стресу); особистісна тривожність та недостатній рівень впевненості у собі, у своїх силах (невисока самооцінка та сприйняття змагань як загрозової події).

Висновки. 1. Встановлено, що у гирьовому спорті на сучасному етапі розвитку не існує єдиної оптимальної системи психологічної підготовки.

2. За результатами анкетування встановлено, що у спортсменів із більшим спортивним досвідом та вищим рівнем підготовленості показники психологічної стійкості вищі, ніж у гирьовиків-розрядників.

2. Виявлено основні чинники, що знижують рівень психологічної стійкості спортсменів-гирьовиків серед яких: недостатня підготовленість, ранг та значення змагань, відповідальність перед тренером і командою, наявність суперників, невпевненість у собі.

Перспективи подальших розвідок полягають у дослідженні взаємозв'язку між рівнем психологічної підготовленості спортсменів-гирьовиків та показниками їх фізичної, функціональної та технічної підготовленості.

Використані джерела

1. Воропаев В. И. Динамика психического состояния спортсмена-гиревика в процессе подготовки к соревнованиям / В. И. Воропаев // Гиревой спорт – 2002 : справочник. – Рыбинск : ВФГС, 2002. – С. 88–91.
2. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 208 с.
3. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту: навч. посібник / В. Г. Олешко. – К. : ДІА, 2011. – 144 с.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
5. Пуни А. И. Психология: Учебник для техникумов физической культуры / А. И. Пуни. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 255 с.
6. Уэйнберг Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – К. : Олимпийская л-ра, 2001. – 335 с.

Prontenko K. V.

THE MODERN STATE AND EFFICIENCY OF PSYCHOLOGICAL TRAINING IN WEIGHT SPORT

The state of psychological training of sportsmen in weight sport is explored. Sportsmen with different qualification took part in research (n=138). The questioning after an author questionnaire was conducted. It is set, that there is no optimum system of psychological training in weight sport in the present time. The principal factors, that lower the level of psychological stability of sportsmen in weight sport, are exposed.

Keywords: *psychological training, sportsman, weight sport.*

Стаття надійшла до редакції 03.09.2013 р.

