

УДК 796.42+796.012.21]-053.67-055.15:159.98

Гвоздецька С. В., Рибалко П. Ф., Прокопова Л. І., Дубинська О. Я.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ЛЕГКОАТЛЕТІВ-СПРИНТЕРІВ В УМОВАХ ШКІЛЬНОЇ СПОРТИВНОЇ СЕКЦІЇ

Статтю присвячено проблемі психологічної підготовки юнаків старшого шкільного віку, які займаються у шкільній спортивній секції з легкої атлетики. У статті здійснено аналіз зв'язку передстартових станів легкоатлетів-спринтерів зі структурою і змістом змагальної діяльності, розроблено та експериментально обґрунтовано методика психологічної підготовки легкоатлетів-спринтерів старшого шкільного віку на секційних заняттях у школі. Практична значущість роботи полягає в реалізації методики психологічної підготовки спортсменів-спринтерів у практиці фізичного виховання в середніх і дитячо-юнацьких спортивних школах.

Ключові слова: психологічна підготовка, психічна регуляція, темперамент, психічний стан, передстартові стани, особистість, юнаки, легкоатлети-спринтери, секційні заняття, методика.

Постановка проблеми. Виховання молодшої людини, формування її світогляду є одним із пріоритетних напрямків навчально-виховного процесу в легкій атлетиці, де головним завданням виступає формування особи, виховання характеру, розвиток спеціальних психічних якостей, що становлять основу навчально-тренувальної діяльності і регуляції поведінки тих, хто займається. Юнацький вік є завершальним етапом у формуванні особистості, тому покращення психологічної підготовленості легкоатлетів старшого шкільного віку є запорукою виховання розвиненої особистості.

Розглядаючи секційну роботу з легкої атлетики в школі, основну увагу приділяють саме фізичній і технічній підготовці як одним із пріоритетних компонентів тренувальної діяльності. Проте недостатньо уваги приділяють психологічній підготовці як компоненту навчально-виховного процесу в легкій атлетиці, що характеризується оптимальним рівнем емоційного збудження, якістю мислення, реальною оцінкою власних можливостей, відсутністю страху перед суперником, бажанням активно вести з ним боротьбу за кращий результат та за перемогу. Психологічно підготовлений легкоатлет здатний відповідно керувати своїми діями, відчуттями, максимально проявляючи швидкість мислення в складних ситуаціях спортивної боротьби, чинити опір впливу зовнішніх і внутрішніх чинників.

Недостатній рівень психологічної підготовки зазвичай зумовлює зниження результатів і неочікувані поразки у змаганнях [2, 6]. Загальновідомо, що досягнення високих результатів залежить від відповідного рівня технічної, тактичної, фізичної підготовки вихованців. Якщо у легкоатлета рівень розвитку всіх цих компонентів однаковий, то перевага буде у того легкоатлета, у якого психологічний опір кращий [3, 4]. Тому під час проведення секційних занять з легкої атлетики значну увагу важливо приділяти виховній роботі, оскільки тут формується відповідний моральний стан легкоатлета. Це забезпечує готовність юнака витримувати значні тренувальні навантаження та психічні напруження, пов'язані з участю у змаганнях. Особливо це стосується легкоатлетів-спринтерів, бо саме від передстартового стану цієї категорії спортсменів залежить їх спортивний результат.

Однак, як показує аналіз практичного досвіду, тренери-викладачі у своїй секційній роботі з легкої атлетики фактично не використовують методики розвитку та вдосконалення навичок регуляції передстартових станів своїх вихованців, що пояснюється недостатньою кількістю наукових досліджень та навчально-методичних розробок у цій галузі.

Вищенаведені обставини актуалізують проблему психологічної підготовки легкоатлетів-спринтерів старшого шкільного віку на секційних заняттях в школі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій засвідчує, що в останнє десятиліття накопичений значний досвід з проблем психологічної підготовки спортсменів різного рівня. Так, питання розробки і впровадження засобів психічної регуляції у тренувальний процес підготовки спортсменів досліджували В. В. Клименко [2], Е. К. Козлова [3], І. В. Толкунова [7], А. О. Титович [6], В. М. Ляшенко [5] та інші. Ряд фахівців (Н. А. Кулик [4], А. С. Гричанов [1], А. Л. Флерко, А. А. Богурин, Н. І. Ожогін [8] та ін.) наголошували на необхідності врахування психологічних особливостей легкоатлетів при підготовці до змагань. Але, на жаль, у науковій літературі практично відсутні дані про використання методик психологічної підготовки легкоатлетів-спринтерів старшого шкільного віку на секційних заняттях у школі.

Мета роботи – дослідити особливості психологічної підготовки легкоатлетів-спринтерів старшого шкільного віку в умовах шкільної спортивної секції.

Завдання роботи:

1. Дослідити рівень зв'язку передстартових станів легкоатлетів-спринтерів зі структурою і змістом змагальної діяльності.

2. Розробити та експериментально обґрунтувати методика психологічної підготовки легкоатлетів-спринтерів старшого шкільного віку на секційних заняттях в школі.

Методи та організація дослідження. У роботі були використані такі методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне та психологічне тестування, методи математичної статистики.

Дослідження проблеми психологічної підготовки легкоатлетів-спринтерів старшого шкільного віку в умовах шкільної спортивної секції проводилося поетапно упродовж 2014-2016 років на базі Сумських ЗОШ № 17, 23, 6, 9.

У дослідженні брали участь 20 осіб. Було сформовано 2 однорідні групи чисельністю по 10 осіб кожна. Обидві групи склалися із юнаків одного віку (16–17 років), однакової кваліфікації. Перша група (експериментальна) займалася тричі на тиждень за спеціальною розробленою методикою психологічної підготовки легкоатлетів-спринтерів старшого шкільного віку. Друга група (контрольна) займалася тричі на тиждень за традиційною програмою.

Виклад основного матеріалу дослідження. З метою визначення взаємозв'язку передстартових станів легкоатлетів-спринтерів зі структурою і змістом змагальної діяльності нами були визначені рівні тривожності старших школярів, які відвідували секцію із легкої атлетики. Аналіз результатів отриманих за допомогою методики "Шкали реактивності (ситуативної) і особистісної тривожності Ч. Д. Спілберґера – Ю. Л. Ханіна" показав рівень тривожності в різний період часу: ОТ – рівень тривожності юнака в житті, СТ¹ – рівень тривожності перед контрольним тренуванням, СТ² – рівень тривожності перед змаганнями (табл. 1).

Таблиця 1

Взаємозв'язок між рівнем тривожності та результатами легкоатлетів-спринтерів

№	Прізвище, ім'я	ОТ (бали)	СТ ¹ на контрольному тренуванні (бали)	Запланований результат на дистанції 400 м. (сек.)	Контрольне тренування (сек.)	СТ ² на змаганнях (бали)	Змагальний результат на дистанції 400 м. (сек.)
1	Л. М.	49	64	64	67	-	-
2	Ц. А.	37	52	58	59	56	58
3	Ш. В.	38	54	52	51	43	52
4	Д. Я.	48	45	51	50	48	50
5	Д. Д.	42	57	54	56	60	55
6	Д. М.	42	60	64	65	46	65
7	Л. П.	34	41	55	56	52	56
8	С. Ф.	50	60	56	57	65	57
9	С. В.	36	-	53	-	55	53
10	Т. М.	42	-	54	-	49	53

Примітка: ОТ – особова тривожність, СТ – ситуативна тривожність

Високий рівень ОТ зі всієї групи легкоатлетів-спринтерів показали лише 27 %, середній рівень – 73 %. У стані "СТ¹" ситуація кардинально змінюється: у 75 % легкоатлетів виявився високий рівень ситуативної тривожності і у 25 % легкоатлетів виявився середній рівень ситуативної тривожності. У стані "СТ²" ситуація схожа на стан "СТ¹", але високий рівень тривожності піднімається ще вище: 80 % легкоатлетів проявили високий рівень ситуативної тривожності і 20 % легкоатлетів – середній рівень ситуативної тривожності.

У результаті нашого дослідження також були визначені особливості передстартових станів легкоатлетів-спринтерів, які відвідують секційні заняття з легкої атлетики. Аналіз отриманих даних показав, що темперамент, психічні стани і самопочуття, активність та настрої легкоатлетів (САН) мають важливе значення у змагальній діяльності і впливають на кінцевий результат – результат на змаганнях (табл. 2).

Так, у ході дослідження було встановлено, що юнаки-екстраверти (холерики і сангвініки) показали результати краще запланованих вчителем, а хлопці-інтроверти (меланхоліки і флегматики) показали результати гірше запланованих. Виходячи з вище сказаного, ми припускаємо, що для легкоатлетів-спринтерів підходить більше такий темперамент, як екстраверт з ухилом в холерик чи сангвінік. На основі аналізу впливу темпераменту на змагальну діяльність легкоатлетів-спринтерів ми встановили, що екстраверти мали кращі показники за САН та за психічним настроєм.

Не менш важливу роль у результатах змагальної діяльності відіграють і показники психічного стану та САН. Так, у більшості випадків, юнаки з кращими показниками психічного стану та САН характеризуються і кращими змагальними результатами на відміну від хлопців з гіршими показниками.

Враховуючи отримані дані щодо особливостей рівнів тривожності, темпераменту, психічних станів і САН старших школярів, які відвідували секцію з легкої атлетики, ми розробили методичку психологічної підготовки легкоатлетів-спринтерів на секційних заняттях в школі.

Таблиця 2

Психічні властивості легкоатлетів-спринтерів та результати їх змагальної діяльності

№	Прізвище, ім'я	Темперамент	С.А.Н.			Психічний стан*				Запланований результат на дистанції 400 м. (сек.)	Змагальний результат на дистанції 400 м. (сек.)
			Самопочуття (б)	Активність (б)	Настрій (б.)	Тр. (б.)	Фр. (б.)	Аг. (б.)	Риг. (б.)		
1	Л. М.	Меланхолік-інтроверт, емоц. нестійкий	3.3	2.3	2.3	12	18	8	9	63	64
2	Ц. А.	Холерик-екстраверт, емоц. нестійка	5.4	5.6	3.2	12	10	10	14	57	56
3	Ш. В.	Флегматик-інтроверт, емоц. стійкий	4.6	4.4	4.2	12	10	10	12	52	53
4	Д. Я.	Меланхолік-інтроверт, емоц. нестійкий	5.8	5.7	5	8	8	10	6	50	51
5	Д. Д.	Сангвінік-екстраверт, емоц. стійкий	3.2	4.5	3.7	10	8	10	13	54	53
6	Д. М.	Сангвінік-екстраверт, емоц. стійкий	6.2	5.1	5.1	4	4	15	10	64	64
7	Л. П.	Флегматик-інтроверт, емоц. стійкий	6.4	3.8	6.5	5	6	11	9	54	54
8	С. Ф.	Меланхолік-інтроверт, емоц. нестійкий	3.2	2.3	2.2	11	17	8	9	55	56
9	С. В.	Холерик-екстраверт, емоц. нестійка	5.5	5.6	3.2	13	10	10	14	52	52
10	Т. М.	Сангвінік-екстраверт, емоц. стійкий	4.2	4.7	3.6	10	8	9	12	53	52

Примітка: Тр – тривожність, Фр – фрустрація, Аг – агресія, Риг – ригідність

До секційних занять ми включали як загальну психологічну підготовку легкоатлетів, так і психологічну підготовку до конкретних змагань.

Загальна психологічна підготовка бігунів проводилася як на кожному секційному занятті, так і під час змагань і була спрямована на розвиток у вихованців таких психічних якостей, які більшою мірою сприяли успішному і міцному оволодінню спортивною майстерністю.

Психологічна підготовка до конкретних змагань розподілялася на ранню, що починалася приблизно за місяць до змагань, і безпосередню – перед виступом і протягом його.

У процесі психологічної підготовки ми виділили два відносно самостійних і одночасно тісно взаємопов'язаних напрями: 1) виховання моральних і вольових якостей; 2) вдосконалення специфічних психічних можливостей.

Виховання моральних якостей полягало у формуванні у вихованця уявлень, понять, поглядів і переконань, навичок і звичок поведінки, яка відповідала принципам загальнолюдської моралі; розвитку почуття патріотизму, відданості спорту, своєму колективу.

При вдосконаленні психічних можливостей юнаків одним із напрямків нашої роботи було зниження рівня емоційного збудження з метою поліпшення загального балансу нервових процесів і заспокоєння легкоатлета. Нами використовувалися такий методичний прийом, як словесний вплив вчителя (роз'яснення, переконання, схвалення, похвала тощо), за допомогою якого знижувалася емоційна напруженість вихованця, невпевненість його у своїх силах, зменшувалося надмірне почуття відповідальності за виступ.

Досить ефективними виявилися прийоми, пов'язані із застосуванням рухів і зовнішніх впливів, що сприяли зниженню рівня порушення: довільна затримка виразних рухів, властивих порушеному стану; довільна регуляція дихання шляхом зміни інтервалів вдиху і видиху або затримки його; послідовне розслаблення основних груп м'язів (сидячи або лежачи) із застосуванням заспокійливого аутогенного тренування; чергування напруження та розслаблення локальних груп м'язів; контроль за власною мімікою, виразом обличчя, моторикою рук і ніг та іншими зовнішніми проявами і приведення їх до рівня, що відповідав нормальному, спокійному стану; заспокійливі прийоми масажу і самомасажу.

Важливу роль у нашій методиці відігравали прийоми словесного самовпливу на вихованця, які зводилися до концентрації думок на досягненні високого результату, перемоги; налаштуванні на максимальне використання тактично-технічних і фізичних можливостей; вмінні використовувати самонакази типу: "Віддай все, тільки виграй", "мобілізуй все, що можеш", "Візьми себе в руки і добийся того, до чого прагнеш", "Заспокойся", "Не хвилюйся" тощо.

У своїх навчально-тренувальних заняттях нами активно застосовувалася методика ментального тренінгу легкоатлетів – спринтерів. Так, з юнаками були застосовані засоби аутогенного тренування, ідеомоторного тренування, розумові репетиції, ментальний імаготренінг, психотренінг вольової уваги.

Для експериментальної перевірки ефективності запропонованої нами методики психологічної підготовки легкоатлетів-спринтерів на секційних заняттях у школі були сформовані експериментальна та контрольна групи. На початку навчального року було проведено тестування юнаків. Групи були складені із вихованців з приблизно рівними психічними і руховими показниками. Наприкінці навчального року тестування було повторено.

Аналізуючи результати рівня тривожності у легкоатлетів-спринтерів в дослідницькій період, ми спостерігали зниження у показниках особистісної та ситуативної тривожності юнаків експериментальної групи на відміну від контрольної. Так, рівень особистісної тривожності у легкоатлетів експериментальної групи знизився у середньому на 21 %, коли у контрольній лише на 5 %, ситуативної тривожності – на 25 % та 4 % відповідно.

Особливості емоційної сфери легкоатлетів ми визначали за допомогою стандартного опитувальника "Самопочуття, активність, настрої" (САН), який дозволяє виміряти емоційний стан у період інтенсивних фізичних і психічних навантажень.

Результати проведених досліджень показали, що впровадження авторської методики у навчально-тренувальний процес юнаків старшого шкільного віку позитивно вплинуло на емоційний стан легкоатлетів експериментальної групи на відміну від контрольної.

Так, у юнаків експериментальної групи рівень показників емоційного стану до експерименту був нижче за середній і складав від 2,7 до 3,1 балів: самопочуття 2,7, активність 2,8, настрої 3,1. Після впровадження експериментальної методики рівень показників емоційного стану юнаків експериментальної групи наближався до високого і складав від 4,4 до 5,1 балів: самопочуття 4,4, активність 4,5, настрої 5,1 балів. Приріст показників емоційного стану юнаків експериментальної групи склав: самопочуття – 63 %, активності – 60,7 %, настрою – 64,5 %.

У контрольній групі юнаків після проведеного експерименту їх самопочуття, активність і настрої були значно нижчими, ніж в експериментальній групі. Так, показники самопочуття юнаків контрольної групи склали 29,5 % по відношенню до експериментальної, активності – 35,5 %, а настрою – 37,2 % відповідно.

Висновки. 1. Аналіз рівня зв'язку передстартових станів легкоатлетів-спринтерів зі структурою та змістом змагальної діяльності показав, що високий рівень тривожності негативно вплинув на 70 % юнаків, і вони показали результат гірше запланованого. Це свідчить про погану психологічну підготовку. 30 % юнаків змогли мобілізувати свій психічний стан та показали результат вище запланованого вчителем.

2. Результати досліджень показали, що найбільш високих результатів у спринтерському бігу можуть досягати легкоатлети з темпераментом холерика і сангвініка (це особи із високою силою і рухливістю нервових процесів, енергійністю, нахилом до рішучих дій). Не можна стверджувати, що меланхоліки і флегматики у цьому виді спорту не спроможні до високих результатів, але, як довели наші дослідження, перша група юнаків мала перевагу над іншою.

3. Аналіз експериментальних досліджень дозволив встановити, що запропонована методика дозволила зменшити рівень тривожності юнаків та позитивно вплинула на рівень емоційної сфери легкоатлетів. Це відповідно позитивно позначилося на емоційній стійкості юнаків під час змагальної діяльності, що відіграло велику роль на досягненні ними високих результатів на змаганнях.

У перспективі подальших досліджень планується розробка методики психологічної підготовки легкоатлетів-спринтерів середнього шкільного віку які займаються в умовах шкільної спортивної секції.

Використані джерела

1. Гричанов А. С. Формирование предстартового состояния у квалифицированных легкоатлето-спринтеров / А. С. Гричанов, В. В. Денискин, А. Н. Ковальчук // Вестник КрасГАУ. Вып. 15. – Красноярск : СибГАУ, 2006. – С. 465–468.
2. Клименко В. В. Психология спорта : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / В. В. Клименко. – К. : МАУП, 2007. – 432 с.
3. Козлова Е. К. Подготовка спортсменов высокой квалификации в условиях профессионализации легкой атлетики : [монография] / Е. К. Козлова. – К. : Олимп. лит., 2012. – 368 с.
4. Кулик Н. А. Врахування психологічних особливостей легкоатлетів у тренувальному процесі / Н. А. Кулик // Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення : матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції (Харків, 20 травня 2016 р.). – Харків : ХДАФК, 2016. – С. 93–99.
5. Ляшенко В. М. Впевненість кваліфікованих спортсменів як детермінанта готовності до змагальної діяльності : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.01 "Олімпійський і професійний спорт" / Ляшенко Валентина Миколаївна ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2010. – 19 с.
6. Титович А. О. Індивідуалізація тренувального процесу на основі врахування психічного стану спортсменів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.01 "Олімпійський і професійний спорт" / Титович Андрій Олександрович ; Харків. держ. акад. фіз. культури. – Х., 2013. – 22 с.
7. Толкунова И. В. Роль психо-эмоционального состояния в спорте / И. В. Толкунова, О. В. Красницкая, А. В. Голец // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 6. – С. 107–110.
8. Флерко А. Л. Методические особенности совершенствования предстартового состояния у легкоатлетов при подготовке к соревнованиям / А. Л. Флерко, А. А. Богурин, Н. И. Ожогин // Физическое воспитание и современные технологии формирования физической культуры личности студентов : сборник научных статей / Учреждение образования "Гродненский гос. ун-т им. Я. Купалы"; под науч. ред. В. А. Максимовича ; ред. кол. : С. К. Городилин, А. И. Шпаков. – Гродно : ГрГУ, 2013. – С. 347–351.

Gvozdetzka S. V., Rybalko P. F., Prokopova L. I., Dubynska O. Ya.

PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF THE ATHLETES-SPRINTERS IN THE CONDITIONS OF SCHOOL SPORTS SECTION

The article is devoted to the psychological training of the boys of senior school age who are engaged in the school sports section of athletics. The purpose of the article is to explore the peculiarities of psychological preparation of the athletes-sprinters of senior school age at school sports sections.

The practical significance of the work is to implement the techniques of psychological preparation of the athletes-sprinters into the practice of physical education in secondary schools and children and youth sports schools.

The study is based on the generally accepted concepts of the leading scientists in the sphere of physical education and sport. The following methods are used: analysis and synthesis of scientific and methodological literature, pedagogical and psychological testing and the methods of mathematical statistics.

The analysis of the level of connection of prelaunch states of the athletes-sprinters with the structure and content of competitive activity has showed that the high level of anxiety adversely affected on 70% of the runners whom we studied and they showed the results worse than planned, which indicated poor mental training, and 30% of the boys were able to mobilize their mental state and showed the higher result which the teacher had planned.

The study can state that the athletes with the choleric temperament and sanguine can reach the highest results in sprinting (these are people with high strength and mobility of nervous processes, energy and inclination to act decisively). We cannot assert that the melancholic and phlegmatic are not able to achieve good results in the sport, but our research has proved that the first group of the boys has an advantage over another.

The analysis of the experimental research has revealed that the proposed technique helped to reduce the level of anxiety of the young boys and positively influenced the level of emotional sphere of the athletes. This in turn has a positive effect on the emotional stability of the young boys in the competitive activity that plays a major role in achieving the high results in the competitions.

In the future further research it is planned to develop the methods of psychological preparation of the athletes-sprinters of secondary school age who are engaged in the conditions of school sports section.

Key words: *psychological training, mental regulation, temperament, a mental state, prelaunch states, a personality, the young boys, the athletes-sprinters, section classes, methods.*

Стаття надійшла до редакції 01.02.2017 р.