

УДК 159.9:796.01

С. М. ЗАБОЛОТНИЙ,

кандидат психологічних наук, начальник відділення – головний науковий співробітник відділення організації наукових досліджень та з питань інтелектуальної власності науково-дослідного відділу Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького, м. Хмельницький

ВИНИКНЕННЯ ПСИХІЧНОЇ НАПРУЖЕНОСТІ У СПОРТСМЕНА-ГИРЬОВИКА ТА ЇЇ ВПЛИВ НА РЕЗУЛЬТАТИ ЗМАГАНЬ

У статті розглядаються причини, що впливають на виникнення психічної напруженості у спортсменів гирьового спорту і сприяють виникненню у спортсменів різноманітних психічних станів, та їх вплив на результати змагань.

Ключові слова: *психічна напруженість, психічні стани, спортсмен-гирьовик, змагання, фактори.*

Постановка проблеми у загальному вигляді. Серед службово-прикладних видів спорту, що дозволяють ефективно розвивати фізичні та морально-психологічні якості персоналу Державної прикордонної служби України (далі ДПСУ), важливе місце посідає гирьовий спорт. На сьогодні не існує єдиної думки щодо необхідної та достатньої диференціації засобів та методів, що застосовуються для розвитку фізичних якостей гирьовика. Але можна з упевненістю стверджувати, що інтенсивний розвиток гирьового спорту в ДПСУ та й фізичної культури загалом призвів до фізичного та психічного перенавантаження спортсменів.

Необхідність забезпечення високих показників у спортивній діяльності гирьовика в особливих умовах фізичного та психоемоційного напруження при значних навантаженнях під час тренувань та на змагальному

майданчику обумовлює необхідність визначення факторів, що впливають на результати змагань.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, у яких започатковано вирішення даної проблеми та на які опирається автор. Аналіз останніх досліджень і публікацій з проблеми свідчить, що питанням психологічної підготовленості спортсменів, вивченню факторів, що впливають на виникнення у спортсменів психічної напруженості та їх впливу на результати змагань та діяльності загалом присвячені роботи таких вітчизняних та зарубіжних учених, як: Ю. Забродін, Н. Завалова, Б. Вяткін, Є. Гогунів, С. Гордон, М. Грицаєнко, В. Крайнюк, Л. Куліков, В. Медведєв, В. Некрасов, М. Пічугін, В. Платонов, А. Родіонов, В. Тихонов, Л. Ямпольський та ін. Наукові та навчально-методичні праці цих авторів покладено в основу нашого дослідження.

Мета статті. Відповідно до попередньо сформульованого завдання мета статті полягає у з'ясуванні причин, що впливають на виникнення психічної напруженості у спортсменів гирьового спорту і сприяють виникненню у спортсменів різноманітних психічних станів, та їх впливу на результати змагань.

Виклад основного матеріалу дослідження. У сучасних умовах життя людини досягнення нею успіхів у будь-якій сфері діяльності: у побуті, чи то в спілкуванні з іншими, значною мірою залежить від уміння регулювати свою поведінку, контролювати настрій, стримувати емоції, зважати на думку інших.

Цього вміння людина набуває протягом життя завдяки вихованню у родині, вимогливості вчителів у школі, у вищому навчальному закладі, а також виконуючи якусь повсякденну роботу і, що не менш важливо, у взаємодії з іншими людьми. Але, як виявляється, цього замало. Для того щоб оволодіти методами саморегуляції, необхідне спеціальне навчання, але на жаль таке навчання проводиться лише за невеликим винятком, хоча важко переоцінити його значення як для спортсмена, так і для будь-якої людини взагалі. Без сумніву, це повною мірою стосується й такого важливого виду діяльності людини, як спорт, який є доволі специфічною галуззю людської діяльності [1]. Під час змагань, де від спортсмена-гирьовика вимагається повна віддача, робота на межі своїх можливостей, а іноді і надлюдські можливості та результати, створюються ситуації, в яких спортсмену необхідно регулювати свій психічний стан. Адже специфікою виконання вправ гирьовиком є інтенсивна робота організму протягом відведеного часу, а інколи

навіть різкий перехід з одного режиму роботи організму в інший, що в окремих випадках призводить не тільки до фізичного зриву організму, а й до психологічного. Якщо при великих фізичних навантаженнях спортсмен не вміє керувати своїм станом, виникає надмірна психічна напруженість, яка знижує ефективність його діяльності, призводить до дезорганізації, а в результаті – до програшу суперникам. Потім у спортсмена з'являється невпевненість у собі, у своїх силах та в можливості перемагати, а це в свою чергу призводить до депресії.

Не викликає сумніву той факт, що певна частка причин поразок гирьовика у змаганнях, як і певна частка складових його успіху, припадає на психічний стан спортсмена до змагань і під час змагань. На сьогодні рівень науки в спорті дозволяє стверджувати, що існує залежність результативності та надійності змагальної діяльності гирьовика від його психічного стану, що передре її або супроводжує її. У сучасному професійному гирьовому спорті серед рівних за своїми тактичними, технічними та фізичними можливостями атлетів, як правило, здобуває перемогу той, хто найкраще вміє керувати своїм психічним станом, хто найбільш стійкий до впливу різноманітних стрес-факторів, хто спроможний до самоконтролю та саморегуляції. Високі вимоги до вміння керувати своїм станом висуває як змагальна діяльність спортсмена, так і тренувальний процес [3–6].

Інтенсивний розвиток сучасного гирьового спорту призвів до значного збільшення тренувальних навантажень. За останні десять років нормативи в гирьовому спорті України змінювалися тричі. Ці зміни були спричинені кількома факторами, такими як: омолодження середнього віку майстрів спорту України, перехід спортсменів з інших видів спорту (важкої атлетики, пауерліфтингу, велоспорту), в яких атлети не могли тривалий час виконати нормативи кандидата в майстри спорту, майстра спорту та вище. Завдяки попередній базовій фізичній підготовці, особистій наполегливості та професійності і вимогливості тренерів багато атлетів почали швидко досягати вершин у гирьовому спорті та залишати позаду “старожилів” гирьового спорту. А це – конкуренція, змагальність, виснаження організму спортсмена тривалими тренуваннями, що в свою чергу призвело до зростання психічних навантажень. Монотонність тренувального процесу, викликана багаторазовими повторами одних і тих самих вправ, рухів, одноманітність обстановки викликає не лише фізичну втому, але й велику психічну напруженість. Як правило, психічна напруженість виникає в результаті надважкого подолання перепон на шляху до досягнення мети.

Але буває й так, що успіх у діяльності спортсмена може також призвести до емоційної напруженості. Наприклад, успішне виконання гіршовиком першої вправи може викликати потрясіння як у суперника змагань, так і в того, хто її виконував, що може негативно вплинути на результат виконання другої вправи змагань.

Психічна напруженість також може виникати при конфліктах, що спостерігаються в процесі єдиноборства спортсменів-гіршовиків. Ще однією причиною виникнення психічної напруженості може бути відстрочення старту виконання вправи, зауваження судді про несвоєчасний старт або попередження про невірне виконання вправи. Будь-яке перешкоджання розпочати виконання вправи викликає у спортсмена стан напруженості, оскільки він мав на меті реалізувати свою потребу у досягненні певного результату, який можливо з другої спроби йому не досягти.

Одним із факторів, що сприяє виникненню психічної напруженості гіршовика під час змагань, є незвичність умов, у яких будуть виконуватись вправи. Серед факторів “чужого поля” [7; 8; 11], що негативно впливають на виникнення психічної напруженості та зниження результатів змагань, слід зазначити такі:

зміна звичного режиму, пов’язаного з переїздом до місця проведення змагань;

втома від переїзду або перельоту;

зміна кліматичних умов;

зміна побутових умов (проживання і под.);

вимушений перехід із вечірніх тренувань на ранкові та навпаки;

незвичність облаштування майданчика для виконання вправ, у зв’язку із чим виникає дезорієнтація у багатьох спортсменів, особливо у тих, хто ще не досягнув професійного рівня;

упевненість спортсмена у суб’єктивному оцінюванні суддею на користь “господарів поля”;

вплив суперників та вболівальників;

підгонка екіпірування та підготовка гірі до виконання вправ.

Можна з впевненістю стверджувати, що “чуже поле” – це не надумана перешкода. На перший погляд все нібито таке, як удома: приміщення, гіри, поміст, потрібно робити те ж саме, що й завжди: підготувати гірі, стати на поміст та за командою розпочати виконання вправи. Але, як виявляється, на менш звичному для спортсмена місці виконання вправ вдається складніше. А “господарям поля” все вдається робити впевненіше та якісніше.

І все це чуже, незвичне, ніби обходячи свідомість, проникає в підсвідомість спортсмена, керувати якою людина ще не взмозі. Але саме через свідомість можна якщо не побороти, то хоча б спробувати протистояти підсвідомості. Для цього свідомість як сфера, якою можна керувати, повинна бути підготовленою до незвичних подразників, що можуть впливати на результат [9; 12].

Насамперед необхідно спортсмена попередити про те, що його чекає при зміні обстановки. І це завдання покладається, як правило, на супровід – тренера спортсмена. По-друге, необхідно спробувати передбачити можливі варіанти дій спортсмена при виникненні незвичайних ситуацій та випробувати їх у тренувальному процесі. Отже, необхідно якомога частіше проводити тренування зі зміною обстановки: запрошувати глядачів, змінювати гір, місце та час тренувань.

Існує безліч причин появи напруженості під час спортивної діяльності, які призводять до виникнення різноманітних станів [11]. Зупинимося на таких станах, як стан азарту та спортивна злість.

Стан азарту в спортсменів може виникати в процесі змагальної боротьби, ознаками якого є:

- сильне емоційне та погано контрольоване збудження;
- зосередження уваги на суперникові, а не на своїх діях;
- нестримна жага до перемоги, самоствердження за будь-яку ціну;
- оптимізм, віра в свою перемогу (про можливість своєї поразки спортсмен у стані азарту навіть і не думає);

здобувши перемогу, спортсмен жадає відчути це почуття знову і знову.

Спортивна злість – це емоційний стан подразнення з відтінком агресії, що спрямована на себе, суперника, глядачів, суддю або ж навіть на свого тренера. Подекуди спортсмени навмисно викликають у себе злість на суперника, з яким можуть перебувати в дружніх стосунках. У більшості випадків спортивна злість мобілізує, але буває й так, що вона навпаки “засліплює” спортсмена. Тоді його поведінка й тактика втрачає гнучкість, він починає діяти шаблонно, виконувати повтор за повтором, не звертаючи увагу на оточуючих суперників та їх результат. Деякі спортсмени відмічають, що під час зустрічі із сильним суперником через хвилювання підказки тренера або товариша по команді сприймаються нав’язливо, вони зосереджуються лише на них, забуваючи про інші можливі варіанти. Це відбувається тому, що спортсмен некритично сприймає ситуацію, рекомендовану йому.

Велике значення мають також й особистісні властивості, у тому числі типологічні особливості вияву властивостей нервової системи. Спортсмени із сильною нервовою системою краще переносять екстремальні умови, а ніж ті спортсмени, що мають слабку нервову систему [2; 10; 13].

Тривала психічна напруженість призводить до перенапруженості спортсмена, в якій виділяють стадії нервозності, стійкої стеничності та астенічності [1].

Нервозність характеризується:

капризністю, коли спортсмен час від часу висловлює невдоволеність спілкуванням, завданням, що ставить тренер під час тренувань, умовами зборової підготовки;

нестійкістю настрою, коли настрій з радості різко змінюється на незадоволеність всім, що оточує спортсмена;

внутрішньою дратівливістю, що виявляється через міміку та пантоміміку.

Стійка стеничність характеризується:

зростаючою дратівливістю (виражається у втраті спортсменом самоконтролю, у направленості гніву на інших людей, у зниженні самокритичності, нетерпимості до недоліків інших);

емоційною нестійкістю;

напруженим очікуванням неприємностей, причому спортсмен сприймає як відхилення від норми те, що раніше вважалося нормальним.

Астенічність пов'язана:

із депресивним настроєм (пригніченістю, загальмованістю);

тривожністю (хвилюванням або наляканістю в тих ситуаціях, які раніше для спортсмена були байдужими);

невпевненістю у своїх силах;

високою вразливістю.

Висновок. Отже, спортсмен в процесі тренувань та тривалих виступів на змаганнях повинен адаптуватися до чинників психічної напруженості так само, як він адаптується до фізичних навантажень. Тому психічну напруженість потрібно враховувати у тренувальних циклах, щоб включити реакцію на стресову ситуацію до стереотипу вивчених дій.

Перспективним напрямком подальших досліджень, на нашу думку, є вивчення психічної підготовленості гирьовиків-початківців в теорії і практиці та визначенні можливих способів психорегуляції у підготовці спортсменів гирьового спорту до змагань.

Список використаної літератури

1. Гогунов Е. Н. Психология физического воспитания и спорта : Учебное пособие [для студентов высших педагогических учебных заведений] / Е. Н. Гогунов, Б. И. Мартыанов. – М. : Издательский центр “Академия”, 2000. – 288 с.
2. Некрасов В. П. Психорегуляция в подготовке спортсмена : монографія / В. П. Некрасов, Н. А. Худадов, Л. Пиккенхайн, Р. Фрестер. – М. : ФиС, 1985. – 176 с.
3. Вяткин Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б. А. Вяткин. – М. : Феникс, 1981. – 112 с.
4. Куликов Л. В. Психология психических состояний / Л. В. Куликов, О. А. Михайлова. – Казань : Набережные Челны, 2001. – Вып. 3. – 235 с.
5. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учебник [для студентов вузов физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 1997. – 583 с.
6. Тихонов В. Ф. Основы гиревого спорта : учебное пособие [для студентов вузов физ. воспитания и спорта] / В. Ф. Тихонов, А. В. Суховой, Д. В. Леонов. – М. : Советский спорт, 2010.
7. Пічугін М. Ф. Гирьовий спорт : навч.-метод. посіб. [для студ. вищ. навч. закл.] / М. Ф. Пічугін ; за ред. Грибана Г. П.; Житомир. військ. ін-т ім. С. П. Корольова Нац. авіац. ун-ту. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2011. – 880 с.
8. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія / В. М. Крайнюк. – К. : Ніка-Центр, 2007. – 432 с.
9. Забродин Ю. М. Психические состояния : хрестоматия / Ю. М. Забродин. – Питер, 2000. – 325 с.
10. Завалова Н. Д. Психические состояния человека в особых условиях деятельности / Н. Д. Завалова, В. А. Пономаренко // Психологический журнал. – 1983. – № 6. – С. 92–105.
11. Грицаенко М. В. Факторы, определяющие психическую надежность соревновательной деятельности спортсменов / М. В. Грицаенко. – Воронеж, 1999.
12. Медведев В. В. О психических состояниях в спортивной деятельности / В. В. Медведев, А. В. Родионов, А. А. Худадов // Психология и современный спорт : сб. научных работ психологов спорта социалистических стран. – М. : ФиС, 1973.
13. Гордон С. М. Оценка психологической подготовленности спортсмена : метод. разработка [для слушателей Высшей школы тренеров и ф-та усовершенствования] / С. М. Гордон, Л. Т. Ямпольский. – М. : ГЦОЛИФК, 1981. – 24 с.

Рецензент – доктор психологічних наук, професор Волобуєва О. Ф.

Стаття надійшла до редакції 22.04.2013.

Заболотный С. Н. Возникновение психической напряженности у спортсменов-гиревиков и их влияние на результаты соревнований

В статье рассмотрены причины, которые влияют на возникновение психической напряженности у спортсменов гиревого спорта и сопутствуют возникновению у спортсменов различных психологических состояний, и их влияние на результаты соревнований.

Ключевые слова: *психическая напряженность, психологические состояния, спортсмен-гиревик, соревнования, факторы.*

Zabolotnyi S. M. Existing of psychic tension of weight-lifter and its influence upon the results of competitions

The article touches upon the fact that reasons influencing upon existence of psychic tension of sportsmen of kettlebell lifting contributing to origin of psychic states of weight-lifters and their influence upon the results of competitions.

Keywords: *psychic tension, psychic states, weight-lifter, competitions, factors.*