

ВПЛИВ ПЕРЕДСТАРТОВОГО СТАНУ ЛЕГКОАТЛЕТІВ НА РЕЗУЛЬТАТИ ЗМАГАНЬ

*Пантус Олена, Денисовець Анатолій, Канділов Ігор
Поліський національний університет*

Актуальність. Сучасний спорт характеризується різким підвищенням рівня спортивних досягнень, які значно перевищують межі можливостей людського організму. В умовах загострення боротьби на міжнародних змаганнях, коли переможця й аутсайдера розділяють соті долі секунди, питання максимальної реалізації потенційних можливостей спортсмена є надзвичайно важливим чинником перемоги. У такій ситуації результат боротьби багато в чому залежить від уміння спортсмена правильно розрахувати свої сили на дистанції. Але спортивні досягнення залежать не тільки від фізичних, а й від психічних особливостей особистості спортсмена.

Спортивні змагання – це не просто індивідуальні двобої, це демонстрація сили та уміння спортсмена, високого тактичного мислення тренера і самого спортсмена. Впевненість у собі, вміння володіти собою за будь-яких умов (конкуренції, клімату, рангу змагань та ін.), здатність до максимального прояву напрацьованих фізичних і технічних якостей – це основа психологічної підготовки спортсмена.

Суттєву роль в психологічній підготовці відіграє формування правильного ставлення до великих навантажень, вміння переносити значний ступінь втоми. Розкрити формування необхідних спортсмену вольових якостей можна лише на основі вивчення і вирішення внутрішніх протиріч, які зумовлені його діяльністю і зовнішніми протиріччями, що виникають між особистістю, навколишнім середовищем і закономірностями фізичного розвитку та фізичної підготовленості. Вирішення протиріччя (між свідомою необхідністю показати високі результати на змаганнях) відбувається при наявності високого розвитку вольової сфери особистості спортсмена, яка проявляється у цілеспрямованості, наполегливості та завзятості, витримці і самовладанні [1, с. 34]. Виконання в ході тренування вправ (їх обсягів та інтенсивності) до відмови має важливе значення в якості психологічного чинника, оскільки здатність виконувати граничні навантаження загартовує волю, а звичка обов'язково, не дивлячись на будь-які складності, закінчити дистанцію стає однією з рис характеру.

Ряд авторів, що розглядали питання підготовки спортсменів до змагань (Г. П. Грибан, А. Ц. Пуні, Р. Ф. Ахметов, А. С. Гричанов, В. М. Ляшенко, М. Озолін та ін.) відзначають, що в змагальному періоді підготовка спрямована на формування мобілізаційної готовності, яка складається з фізичного, функціонального, тактичного і психологічного компонентів. Але із всіх цих компонентів менш за всіх вивчений психологічний, який нерідко відіграє вирішальну роль.

Важливим психологічним компонентом, що забезпечує надійність змагальної діяльності спортсменів, є чинник емоційної стійкості, який дозволяє спортсменові надійно виконувати цільові завдання спортивної діяльності за рахунок оптимального використання резервів нервово-психічної енергії. Несприятливі передстартові стани виникають у половини спортсменів в останню годину перед стартом. Але можливе і більш раннє їх виникнення: за 2–5 годин до старту, а іноді - за декілька днів. Надмірні передстартові реакції знижуються у спортсменів у міру звикання до змагальних умов.

Вивченням проблеми передстартових станів спортсменів, як компонента психологічної підготовки, займалися А. С. Гричанов, В. М. Ляшенко, А. Н. Кулик та ін. Аналіз спортивної діяльності легкоатлетів показав, що кожному спортсмену відповідає своя манера поведінки в ході виступу на змаганнях, яка залежить від його індивідуальних, гендерних, вікових та інших особливостей. Крім цього, має значення здатність концентрації, стійкості і зосередженості уваги [2, с. 10].

Особливе значення дослідження самооцінки особистості спортсмена набуває в різко мінливих умовах спортивної діяльності. Самооцінка необхідна для того, щоб краще знати свої слабкі й сильні сторони, тому що знання недоліків необхідно для перерозподілу ресурсів і особистісного потенціалу, тому що суттю самооцінки є, знайти свої сильні сторони й використовувати їх у боротьбі за досягнення цілей. Фундаментальним аспектом самооцінки є довіра власної здатності вчитися, судити, вирішувати. Нездатність приймати рішення — одна з головних причин неуспіху в спортивній діяльності. В основі самооцінки лежить життєва необхідність більш точно виявити всі ресурси, які допоможуть спортсмену досягти бажаної мети й показувати спортивні результати, що відповідають їхнім потенційним можливостям [4, с. 187].

Мета дослідження – вивчити вплив передстартового стану легкоатлетів на результати змагань.

У дослідженнях взяли участь 12 легкоатлетів I – III спортивних розрядів віком 14–18 років, які займаються у дитячо-юнацькій спортивній школі Житомирської обласної ради.

Результати дослідження. Практика спортивної діяльності доводить, що один з головних компонентів в спорті – це розвиток фізичних якостей, але якщо спортсмен слабкий психічно, то надалі на одному зі своїх головних змагань може не справитися з психічним навантаженням [3, с. 94]. Отже, психологічна підготовка спортсменів до змагань – комплекс заходів, спрямованих на максимальне використання потенційних можливостей спортсмена для

підвищення ефективності та надійності його спортивної діяльності. Стабільність та результативність виступу спортсмена на змаганнях визначається не тільки його різносторонньою підготовкою, а й готовністю до конкретного старту [2, с. 9].

Позитивний або негативний вплив передстартового стану на спортивний результат залежить від ступеня збудження нервової системи спортсмена. Передстартовий стан може виражатися в різних формах: стартова лихоманка, бойова готовність і стартова апатія.

При помірному підвищенні збудливості цих центрів готовність спортсмена до роботи найкраща. Передстартовий стан такого типу називається бойовою готовністю. Спортсмен налаштований до майбутньої боротьби і правильно оцінює свої можливості перемогти в ній. Ці зміни підвищують працездатність організму. Надмірно підвищена збудливість центральної нервової системи веде до значних змін і інших функцій організму. Ці зрушення негативно впливають на працездатність спортсмена. Несприятливо змінюється при цьому і його психічний стан, що веде до ряду тактичних помилок. Такий різновид передстартових реакцій називається стартовою лихоманкою. У деяких випадках у спортсмена спостерігається перевага гальмівних процесів в центральній нервовій системі, що теж несприятливо позначається на працездатності організму. Спортсмен не готовий до майбутньої спортивної боротьби, боїться її, перебільшує сили суперника. Такий передстартовий стан називається стартовою апатією. У більшості випадків її наявність негативно впливає на результат спортивної боротьби.

За результатами дослідження рівнів тривожності легкоатлетів, було виявлено, що на звичайних тренуваннях високий рівень тривожності проявляло досить невелика кількість легкоатлетів (22 %) та середнім рівень – 78 %. На контрольних тренуваннях ситуація дещо змінювалась: значно збільшувалась кількість легкоатлетів з високим рівнем тривожності 75 % та середнім рівнем – 25 %. А на спортивних змаганнях рівень збудженості змінювався: декілька зростав рівень високої тривожності (82 %) та зменшувався середній рівень тривожності (18 %). Аналіз виступів на змаганнях показав, що ті легкоатлети, які на змаганнях виявляли середній рівень тривожності, змогли реалізуватися на змаганнях та декілька покращити результати контрольних тренувань. Половина легкоатлетів, що виявила високий рівень тривожності, показала результат на змаганнях, який відповідає результатам контрольних тренувань, друга половина – трішки гірше за запланований. Двоє спортсменів перебували в стані стартової апатії. При чому один показав результат набагато гірший за очікуваного, другий – зійшов з дистанції.

Висновки

1. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що для успішного тренувального та змагального процесів вкрай необхідним є розвиток та вдосконалення психологічної підготовки спортсмена. Емоційна стійкість є одним із найважливіших чинників забезпечення ефективності спортивної

діяльності, що визначає їх здатність підтримувати стабільність діяльності й поведінки в складних емоційно напружених умовах змагань.

2. У результаті дослідження встановлено, що спортсмени з середнім рівнем тривожності краще реалізують свої можливості та показують результат кращий, ніж на контрольних тренуваннях. У легкоатлетів з високим рівнем тривожності ступінь збудженості негативно впливає на результат, які були нижчі запланованих.

3. В системі підготовки спортсменів слід більше приділяти увагу передстартової психологічної підготовки в спортивній діяльності легкоатлетів. В тренувальному процесі потрібно проводити спеціальні психолого-педагогічні заходи, мета яких корекція психічних станів спортсмена. Застосування прийомів і засобів передстартової психологічної підготовки дозволяє виробляти у спортсменів прагнення до самовиховання волі, до активного самовдосконалення, учить їх свідомо управляти своїми психічними станами і з високою точністю регулювати свої рухи і дії в екстремальних умовах спортивних змагань.

Список використаних джерел

1. Грибан Г. П., Краснов В. П., Пантус О. О., Ободзінська О. В. Підвищення рівня фізичної підготовленості студентів засобами виховання вольових якостей. Науковий часопис. Сер. 15. Наук.-пед. пробл. фіз. культури (фізична культура і спорт). Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. 2016. Вип. 6 (76). С. 32–37.

2. Гричанов А. С. Методика совершенствования предстартового состояния у квалифицированных легкоатлетов : автореф. дис. на соискание наук. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / А. С. Гричанов. Красноярск, 2007. 22 с.

3. Кулик Н. А. Врахування психологічних особливостей легкоатлетів у тренувальному процесі. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення : II Всеукр. наук.-практ. конф., 20 травня 2016 р. Харків : ХДАФК, 2016. С. 93–99.

4. Ляшенко В. Н. Вивчення показників самооцінки у кваліфікованих легкоатлетів. Молода спортивна наука України. 2007. Т. IV. С. 185–190.