

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОК-БАР'ЄРИСТОК

Турлюк Вікторія

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

### Анотації:

У статті висвітлені результати теоретичного дослідження щодо вивчення особливостей психологічної підготовки бар'єристок. Особливу увагу приділили вивченню властивостей особистості в легкій атлетиці за допомогою психогеоетричного тесту. Встановлено, що для легкоатлеток-бар'єристок притаманними є такі основні якості – працелюбство, наполегливість, здатність доводити розпочате до логічного завершення, лідерство, прагнення перемогти, зацікавленість у сприятливих міжособистісних стосунках, вміння проявляти співчуття до інших учасників навчально-тренувального процесу. Переважна більшість бар'єристок – творчі, креативні особистості.

### Ключові слова:

особистість, темперамент, психологічна підготовка, характер, психогеоетрія, психічні властивості

This article deals with the main results of research which is devoted to the peculiarities of psychological training at hurdle runners. Special attention has been paid to the investigation of special peculiarities in calisthenics with the help of psychogeometrical test. It was established that hurdle runners in calisthenics should be well in such qualities as: workaholic, ability to finish task which has been started, leadership, to have skills to be sensitive to the other members of educational and training process. Most of hurdle runners are creative and capable people.

personality, psychological training, psycho-geometric, temperament, character, mental properties

В статье представлены результаты теоретического исследования изучения особенностей психологической подготовки барьеристок. Особое внимание обращено на изучение свойств личности в легкой атлетике с помощью психогеоетрического теста. Выявлено, что легкоатлеткам-барьеристкам свойственными такие качества – трудолюбие, настойчивость, умение доводить до конца начатое дело, лидерство, стремление победить, заинтересованность в межличностных отношениях, умение сочувствовать другим участникам учебно-тренировочного процесса. Большинство барьеристок – творческие, креативные личности.

личность, темперамент, психологическая подготовка, характер, психогеоетрия, психические свойства

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблема психологічних особливостей спортивної діяльності юних спортсменок в сучасних умовах набуває все більшої значущості. Високі вимоги до змагальної діяльності спортсменів, довгостроковий творчий процес їх підготовки із залученням різних фахівців, зростаюче загострення спортивної боротьби й екстремальність її умов породжують нові завдання й пов'язані з ними труднощі психологічної підготовки [11]. Невпинна робота над собою, покращення рекордів, вимагає від легкоатлеток-бар'єристок постійних витрат фізичних та психічних сил. Саме тому ця вимога припускає розвиток певних індивідуальних здібностей, які в свою чергу залежать від певних структур особистості, у тому числі від ідейних та моральних основ. Від змістовних характеристик особистості залежить успішність виступів спортсмена на змаганнях і рівень підготовленості до них [11]. Однак, не можна не відзначити, що в спеціальній літературі не вистачає даних і вони недостатньо обґрунтовані, щодо психологічних особливостей легкоатлеток-бар'єристок [9; 10].

Недостатність уваги до розвитку психологічної підготовки виявляється вже на етапі, коли дитина лише приходять у спорт. На думку сучасних вчених Воронова І.В., Сергієнко Л.П., Ільїн Е.П., Клименко В. В., Гогунів С. М. [2; 5; 6; 8; 4] та тренерів: Турлюка В. М., Черненко С. О., Ледньової А. М., Постемського В. Ф., Нечипоренка Л. А. найважливішою умовою досягнення успіху у спорті є безперервний розвиток і удосконалення фізичних та інших якостей. Саме тому, робота над психологічними особливостями легкоатлетів, часто відходить на другий план. Хоча така позиція тренера нерідко є хибною. Адже такі психологічні якості, як воля, впевненість в собі, рішучість, стійкість, є ключовими до перемоги у спорті.

**Мета дослідження** – проаналізувати та визначити особливості психологічної підготовки особистості в легкій атлетиці.

**Методи дослідження:** літературний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, науково-педагогічні спостереження за тренувальним процесом і змагальною діяльністю легкоатлеток, аналіз відеоматеріалів змагальної діяльності, метод дослідження особистості – психогеоетричний тест (С. Деллінгер).

**Організація дослідження.** Дослідження було організовано та проведено на базі МДЮСШ №1 та СДЮСШОР «Колос» у м. Вінниця. У дослідженні взяли участь 16 бар'еристок, рівень кваліфікації – I–II спортивний розряд.

**Аналіз результатів дослідження та їх обговорення.** Спортивна діяльність, як і будь-яка інша, вимагає психологічного забезпечення, що полягає в розвитку і вдосконаленні нервово-психічних механізмів, які регулюють рухи, переживання і поведінку [11; 1].

Психологічна підготовка – це процес створення, підтримки і відновлення стану психічної готовності спортсмена до виступу в змаганні, до боротьби за досягнення кращого спортивного результату [6].

Психологічна підготовка є головною проблемою спортивної психології і розробляється рядом дослідників Воронова В. І., Сергієнко Л. П. [2; 8] На думку Сергієнко Л. П. [8], психологічна підготовка – це формування і удосконалення суттєвих для спорту властивостей особистості.

Однак, Воронова В. І. вважає, що психологічна підготовка є комплексом спеціально організованих довготривалих заходів, спрямованих на створення психологічної готовності до діяльності в спорті тренера як головної особи, що здійснює навчально-тренувальні заходи та забезпечує зростання рівня підготовки спортсменів, з одного боку, та психологічної готовності спортсмена до довготривалого виконання вимог, пов'язаних з тренувальним процесом; вимог, що формують підготовленість до змагань як складової спортивної діяльності; до конкретного змагання; на заключних етапах підготовки до змагань [2].

Психологія зосереджується на пошуку кращих способів підвищення ефективної діяльності спортсмена і розвитку особистості засобами фізичної культури й спорту. Психіка, свідомість і особистісні якості людини не тільки проявляються, але і формуються в діяльності [11].

Психологічна підготовка спортсмена спрямована на розширення та активізацію ресурсних можливостей психіки, які сприяють підвищенню ефективності організації, управління спортивною підготовкою, формування необхідних психологічних якостей, а також максимально повній реалізації спортивних здібностей в умовах змагальної діяльності [11].

Так, для легкоатлеток-бар'еристок притаманними є такі психологічні якості, як воля, завзятість, стійкість, сміливість, рішучість, самостійність, уміння терпіти, витримка, наполегливість, самовладання, сенсорно-моторні якості [2; 11].

Отже, за результатами «Психогеоетричного тесту» (С. Деллінгера) спортсменки за своїм психологічними характеристиками розподіляються на п'ять типів (таблиця 1). З п'яти фігур – квадрат, коло, трикутник, прямокутник, зигзаг – на перше місце поставили квадрат 12,5 % опитуваних спортсменок-бар'еристок; на друге – 25,0%; на третє – 25,0%; на четверте – 25,0%; на п'яте – 12,5 %. Це свідчить про те, що такими якостями, як працелюбство, вимогливість, потреба доводити справу до кінця, впертість в досягненні мети, володіють лише 12,5% опитаних.

Таблиця 1

**Результати психогеоетричного тесту легкоатлеток-бар'еристок (n = 16)  
за методикою С. Деллінгера**

Геометричні фігури	Місце				
	1	2	3	4	5
Квадрат	12,5%	25,0%	25,0%	25,0%	12,5%
Коло	-	25,0%	50,0%	12,5%	12,5%
Трикутник	25,0%	25,0%	12,5%	12,5%	25,0%
Прямокутник	-	25,0%	-	25,0%	50,0%
Зигзаг	62,5%	-	12,5%	25,0%	-

Жоден з опитуваних не поставив на перше місце коло; на друге місце його поставили 25,0% опитуваних; на третє – 50%; на четверте та п'яте – по 12,5% відповідно. Такий вибір свідчить про те, що переважна більшість спортсменів (75%) не рішучі, цінують міжособистісні стосунки, вміють співпереживати, виявляти співчуття, вболівають за колектив.

25,0% опитуваних поставили трикутник на перше, друге та п'яте місце. Це свідчить про те, що лише чверть опитаних спортсменок-легкоатлеток мають лідерські якості, здатні сконцентруватися на головному. Вони енергійні, витривалі, сильні, терплячі, незалежні особистості, здатні досягти поставленої мети. Домінуючою є установка на перемогу. Їм важко визнати власну помилку або поразку. 25,0% опитуваних поставили трикутник на перше, друге та п'яте місце; третє та четверте місце йому надали по 12,5 % опитуваних.

По 25,0% респондентів розташували прямокутник на другому та четвертому місці. Такий вибір опитаних доводить, що вони перебувають у стані невизначеності, пошуків, здатні на непередбачувані вчинки, тоді як 50,0% опитаних поставили цю фігуру на п'яте місце, що свідчить про їх психологічну стабільність.

На перше та третє місце прямокутник не поставив жоден з опитаних.

Зигзаг, що символізує креативність, творчість, експресивність, нестриманість спортсменок, в яких переважають процеси мислення правою півкулею мозку, поставили на перше місце 62,5%; на третє – 12,5%; на четверте – 25,0%. Спортсменки з таким мисленням не фокусуються на деталях, що дозволяє їм будувати цілісні концепції та образи. Зигзаги досягають мети шляхом загострення конфлікту ідей та побудовою нової концепції. Вони нестримані, експресивні, найбільш збудливі з усіх 5 форм.

Аналіз результатів психогейометричного тесту вказує на те, що переважна більшість опитуваних бар'єристок – творчі, креативні особистості, в яких переважає мислення правою півкулею мозку. Працелюбність, наполегливість, здатність доводити розпочате до логічного завершення, лідерство, прагнення перемогти, зацікавленість у сприятливих міжособистісних стосунках, вміння проявляти співчуття до інших учасників тренувального процесу – основні якості спортсменок-бар'єристок.

У процесі психологічної підготовки легкоатлетів варто враховувати статеві відмінності та вікові особливості дівчат –бар'єристок. На думку психологів, жінки менш спортивні, ніж чоловіки, але більш вразливі та конфліктні особи. Вони краще виконують одноманітну, монотонну роботу, при цьому вирізняються дисциплінованістю. Середній вік атлеток на етапі спеціалізованої базової підготовки становить 14–16 років – період, коли особистість остаточно ще не сформована. У цей час вони менш соціально захищені та болісно реагують на форму поведінки з ними, вказівки, поради. Тому, зазвичай, атлети у всьому покладаються на тренера. За даними К. Peterson, «спортсменка високого класу проявляє деяку відчуженість, стриманість в спілкуванні, байдужість; рівень її інтелекту дещо вищий, ніж у дівчини, яка не займається спортом» [14]. Встановлено, що атлетки, серйозніші та не вміють вільно проявляти власні емоції.

Мотивовані спортсменки та спортсменки високого класу прагнуть домінувати, проявляють агресивність та відносну самостійність [12]. Разом з тим, J. Кане виявив, що переважна більшість спортсменок екстраверти, щиросердні, життєрадісні, але мають низький рівень емоційної стійкості та високу тривожність [13].

Фізіологічною основою темпераменту є тип вищої нервової діяльності (ВНД), який характеризується певними співвідношеннями сили, врівноваженості, рухливості нервових процесів збудження та гальмування. Виділяють чотири типи вищої нервової діяльності і темпераменту: сангвінічний, холеричний, флегматичний, меланхолічний. Темперамент характеризує динаміку психічних процесів та станів особистості за певними ознаками, які називають «властивостями темпераменту». До них належать: чутливість, реактивність, активність, співвідношення активності та реактивності, темп реакції, пластичність – ригідність, екстраверсія – інтроверсія (табл. 2). Для легкоатлеток-бар'єристок притаманні підвищена реактивність, активність, пластичність, високий темп реакції, понижена чутливість, низька чутливість, високі пороги відчуттів.

Дослідження Б. А. Вяткіна [3] та ін. представників психологічної науки свідчать, що темперамент має значення у виборі спортивної спеціалізації. Наприклад, холерики віддають перевагу

високоемоційним видам спорту (спринт, стрибки, спортивні ігри та ін.). На відміну від них, меланхоліки обирають індивідуальні види спорту, не пов'язані з єдиноборствами та командною боротьбою.

Таблиця 2

**Відповідність властивостей темпераменту типу темпераменту**

№ з/п	Властивості темпераменту	Тип темпераменту
1.	Підвищена реактивність, активність. Реактивність і активність збалансовані. Врівноваженість. Пластичність. Високий темп реакції. Понижена сенситивність. Низька чутливість. Високі пороги відчуттів. Екстраверти.	Сангвініки
2.	Висока реактивність, активність. Реактивність переважає над активністю. Швидкий темп психічних реакцій. Менш пластичні, більш ригідні. Екстраверти.	Холерики
3.	Мала реактивність. Висока активність переважає над слабкою реактивністю. Ригідні. Темп реакції повільний. Інтроверти.	Меланхоліки
4.	Мала реактивність. Понижена активність. Психічний темп повільний. Ригідні. Інтроверти.	Флегматики

Відомо, що сангвініки швидко орієнтуються під час виконання невідомих, нових вправ, але не готові працювати над їх удосконаленням. Флегматики ж, на відміну від перших, не стануть виконувати нових вправ, не розібравшись в деталях техніки. Вони схильні до наполегливої, тривалої роботи над удосконаленням її елементів.

Існують певні відмінності, які залежать від темпераменту, в передстартових станах атлетів. Сангвініки та флегматики перед стартом знаходяться переважно в стані бойової готовності, холерики – в стані стартової лихоманки, а меланхоліки – в стані стартової апатії.

На змаганнях сангвініки та флегматики показують стабільні та навіть більш високі результати, в порівнянні з тренувальними досягненнями, у холериків та меланхоліків вони не достатньо стабільні.

У спортсменів, які довгий час займаються спортом, формується система умовно-рефлекторних зв'язків, які при певних умовах активізуються незалежно від волі та бажання спортсмена готуючи організм до певної діяльності. Передробочі зрушення можуть виникати задовго до цієї діяльності. Однак, виникаючи безпосередньо перед стартом, вони відіграють велику пристосувальну роль [5; 7].

Психологічна підготовка спортсменів викликана необхідністю проведення відповідної роботи як з висококваліфікованими спортсменами, так і зі спортсменами початківцями на всіх етапах багаторічної підготовки, оскільки усуненням будь-яких психологічних проблем актуальне в момент їх виникнення [10].

**Висновки.** У процесі аналізу науково-педагогічної літератури з проблем психологічних особливостей легкоатлеток зроблено ряд висновків:

Для досягнення високих спортивних результатів, легкоатлети повинні бути наділені такими психологічними якостями, як воля, рішучість, витримка, стійкість, самовладання, з сангвінічним (екстраверти) або флегматичним (інтроверти) типами темпераменту; з високими порогом відчуттів та середнім типом реакції, врівноважені, пластичні.

Отже, на етапі спеціалізованої базової підготовки одним із провідних завдань є психологічне забезпечення підготовки спортсмена, зокрема формування психологічних механізмів регуляції діяльності, професійно важливих якостей психіки, розвиток психологічних передумов змагальної надійності.

**Перспективи подальших досліджень** пов'язані з вивченням методів самооцінки передстартового стану та рівня прагнення у спортсменів до досягнення високих спортивних результатів.

#### Список використаних літературних джерел

1. Асаулюк І. Психофізіологічні особливості семиборок 12-14 років / І. Асаулюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХХІІІ, 2001. – № 4. – С. 10-13.

2. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посібник. / В. І. Воронова – К. : Олімпійська література, 2007. – 298 с.
3. Вяткин Б. А. Роль темперамента в спортивной деятельности / Б. А. Вяткин. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 227с.
4. Гогонов Е. Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е. Н. Гогонов, Б. И. Мартыанов. – М. : Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.
5. Ильин Е. П. Психофизиология физического воспитания: (деятельность и состояния). Учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов / Е. П. Ильин. – М.: Просвещение, 1980 – 199 с. : ил.
6. Клименко В. В. Психологія спорту: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / В. В. Клименко. – К. : МАУП, 2007. – 432 с.
7. Кретти Б. Д. Психология в современном спорте / Б. Д. Кретти. – М., Физкультура и спорт, 1978. – 224 с., ил.
8. Сергієнко Л. П. Терміни і поняття у фізичній культурі : навч. посіб. / Л. П. Сергієнко. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2011. – 264 с.
9. Турлюк В. Історичні аспекти розвитку бар'єрного бігу / В. Турлюк, І. Асаулюк, О. Куц. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. – Вінниця, 2016. Вип. 2. – С. 381 – 386.
10. Турлюк В. Побудова тренувального процесу легкоатлеток-бар'єристок у річному циклі тренування / В. Турлюк // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. – Вінниця, 2017. Вип. 3. – С. 452–457.
11. Штифурак В. С. Психологічна підготовка в процесі спортивної діяльності / В. С. Штифурак. – Вінниця, 2008. – 170 с.
12. Ogilvie B. C. Personality Profile of Successful Coaches / B. C. Ogilvie. // – «Proceedings, Sports, Injury Clinic», ed. A. Ryan, University of Wisconsin, 1965.
13. Kane J. E. Personality and Physical Abilities – In Contemporary Psychology of Sport /J. E. Kane // ed. G. S. Kenyon, Chicago: Athletes Institute, 1970.
14. Peterson S. L. Personality Traits of Women in Team Sports vs Women in Individual Sports / S. L. Peterson, J. S. Weber, W. W. Tronsdale – «Research Quarterly», 1967, 38, 686-690.