

## УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ГИРЬОВИКІВ

*Леухін В. С., Грибан Г. П.*

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

**Анотація.** У статті розглядається психологічна підготовка висококваліфікованих гирьовиків як система психолого-педагогічних впливів, що застосовуються для формування і вдосконалення психічних якостей, які необхідні в тренувальній діяльності та забезпечують успішний виступ спортсмена в змаганнях.

**Ключові слова:** психологічна підготовка, психічний стан, психічна готовність, гирьовики, гирьовий спорт.

**Постановка проблеми.** Психологічна підготовка гирьовиків є одним з вирішальних чинників успіху при відносно однакових рівнях фізичної, технічної та тактичної підготовленості. Вона формує такий психічний стан гирьовика, який сприяє, з одного боку, найбільшому використанню фізичної та технічної підготовленості, а з іншого – дозволяє протистояти безпосередньо перед змагальним та змагальним чинникам, що викликають невпевненість спортсмена у власних силах, скутість, перезбудження, страх перед можливою поразкою тощо. Недостатня психологічна підготовленість може призводити до невдалого виступу на змаганнях при поганому психологічному налаштуванні спортсмена.

**Аналіз останніх досліджень.** Стан психічної готовності гирьовика можна характеризувати як врівноважену, відносно стійку систему особистісних характеристик спортсмена, на фоні яких розгортається динаміка психічних процесів, які впливають на стан спортсмена в передзмагальних ситуаціях та в умовах змагальної боротьби [3, с. 89].

Психологічна підготовка спрямована на формування у гирьовика стану готовності до змагальної діяльності та на застосування методів і засобів адаптації до екстремальних умов змагання [2]. Тобто психологічна підготовка – це один з аспектів використання наукових досягнень психології, реалізації її засобів та методів з метою підвищення ефективності спортивної діяльності. У зв'язку з цим психологічна підготовка сприяє ефективному проведенню загальної та спеціальної фізичної, тактичної, технічної підготовки, а також є умовою успішного виступу на змаганнях [1, 4].

Здійснюється психологічна підготовка гирьовика через відповідні напрямки, а саме вольову підготовку, яка дозволяє спортсмену успішно

боротися з великими фізичними навантаженнями у сучасному гирьовому спорті, високим рівнем конкуренції на змаганнях, стресом, хвилюванням, тривогою, страхом, які знижують рівень координаційних здібностей, занадто підвищують м'язове напруження, що сприяє розвитку стомлення, сповільненню відновлювальних реакцій, погіршенню концентрації уваги. У свою чергу ці зміни за принципом зворотного зв'язку впливають на увагу спортсмена, його відчуття, думки, оцінки, збільшуючи негативний вплив стресу [1, 4]. У зв'язку з цим психологічна підготовка відіграє важливу роль для досягнення високих результатів у гирьовому спорті та збереження здоров'я гирьовиків.

Для подолання стомлення, яке наростає у процесі виконання вправ, гирьовику необхідно здійснювати вольові дії, щоб відпрацювати весь відведений регламентом час на виконання змагальної вправи. Психічні і емоційні компоненти дуже часто переважають фізичні і технічні компоненти підготовленості. При цьому гирьовик має володіти певними психологічними установками, щоб підтримувати темп виконання змагальної вправи [4]. Багаторічне спостереження за гирьовиками різної кваліфікації показало, що часто зустрічаються випадки, коли гирьовики, навіть високого класу, достроково завершували виконання змагальної вправи або суттєво знижували темп виконання вправи і програвали змагання менш кваліфікованим спортсменам.

Вирішенню цих та інших питань в психологічній підготовці гирьовика центральне місце відведено вольовій підготовці. Тому метою психологічної підготовки гирьовика є розвиток психічних якостей, а саме вольових, які формують його готовність для досягнення високого спортивного результату, психічної готовності до змагальної діяльності.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити методику психологічної підготовки в процесі тренування висококваліфікованих гирьовиків.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел, спостереження, бесіда, анкетування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Розроблена програма занять гирьовим спортом включала в себе комплекс організаційних форм, методів і прийомів цілеспрямованої підготовки: теоретичні та практичні заняття з питань діагностики індивідуальних особливостей вольової поведінки; індивідуально-консультаційна робота; організація і керівництво самовихованням гирьовиків; аналіз конкретних ситуацій; структуровані та спонтанні групові дискусії, спрямовані на обговорення та корекцію морально-ціннісних орієнтацій; психотехнічні вправи і тренінги (аутотренінги); читання й обговорення наукової та науково-популярної літератури з проблем морального і фізичного самовдосконалення, філософії й етики гирьового спорту та цілого ряду психологічних заходів, які систематично використовувалися під час навчально-тренувального процесу і змагань.

Аналіз педагогічних спостережень, результати особистих наукових досліджень та значний власний досвід свідчать, що основними причинами, які

знижують психологічну стійкість гирьовиків перед змаганнями, є: недостатня підготовленість (недостатній рівень розвитку фізичних якостей, функціональних можливостей основних систем організму, нерациональна техніка виконання вправ, невідповідний темп виконання вправи), що призводить до того, що умови змагань стають запороговим подразником [5]; знижена або підвищена загальна емоційна збудливість гирьовика з проявом неврівноваженості нервової системи і невмінням володіти собою (наявність сильних або слабих суперників, якість інвентарю, наявність травми тощо); невідповідність між переживанням почуття відповідальності за виступ і недостатньою підготовленістю (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 упевненості у собі, у своїх силах (невисока самооцінка та сприйняття змагань як загрозової події) тощо.

Результативність упровадження методики психологічної підготовки в навчально-тренувальний процес експериментальної групи гирьовиків було оцінено за такими основними показниками: 1) за результатами виконання змагальних вправ поштовх і ривок; 2) за динамікою психо-емоційного стану гирьовиків у тренувальному процесі.

Результати отриманих досліджень дозволяють констатувати, що за період педагогічного формувального експерименту відбулося суттєве підвищення показників у виконанні змагальних вправ у ривку і поштовху. Так гирьовики експериментальної групи покращили за період формувального педагогічного експерименту результат у поштовху на 11,7 разів, що відповідає достовірності різниці при  $P < 0,05$  (табл. 1). У контрольній групі, навпаки, результати були покращені в поштовху лише на 2,2 рази, що, відповідно, не має достовірної відмітності між початком і кінцем експерименту ( $P > 0,05$ ). Аналогічні результати були отримані у експериментальній групі у ривку, де збільшення виконання ривка відбулося на 15,3 разів ( $P < 0,05$ ). В той же час у контрольній групі приріст склав лише 0,7 разів ( $P > 0,05$ ).

*Таблиця 1*

**Динаміка результатів гирьовиків в поштовху та ривку  
впродовж педагогічного формувального експерименту**

| Змагальна вправа | Групи | До експерименту      | Після експерименту   | Різниця<br>$\Delta \bar{X}$ | Достовірність різниці |       |
|------------------|-------|----------------------|----------------------|-----------------------------|-----------------------|-------|
|                  |       | $\bar{X} \pm \sigma$ | $\bar{X} \pm \sigma$ |                             | t                     | P     |
| Поштовх          | ЕГ    | 94,27 ± 8,69         | 105,93 ± 9,27        | 11,7                        | 2,18                  | <0,05 |
|                  | КГ    | 100,07 ± 9,18        | 102,27 ± 9,16        | 2,2                         | 0,76                  | >0,05 |
| Ривок            | ЕГ    | 115,93 ± 9,97        | 131,20 ± 10,34       | 15,3                        | 2,81                  | <0,05 |
|                  | КГ    | 123,07 ± 9,47        | 123,73 ± 9,63        | 0,7                         | 0,45                  | >0,05 |

Дослідження показників самооцінки емоційного стану гирьовиків за методикою А. Уессмана і Д. Рікса показали, що за період формувального педагогічного експерименту в обох досліджуваних групах вони достовірно не

відрізнялися 4,60 і 4,53 бала, відповідно ( $P > 0,05$ ). Після експерименту емоційний стан достовірно був кращим у експериментальній групі (7,13 бала,  $P < 0,05$ ) ніж у контрольній (5,11 бала) при різниці достовірності  $P > 0,05$  (табл. 2). Рівень самопочуття у гирьовиків тільки достовірно покращився в експериментальній групі (8,12 бала,  $P < 0,05$ ). У контрольній групі відбулося не суттєве покращення самопочуття (6,57 бала), що немає достовірної різниці ( $P > 0,05$ ). Динаміка характеристик емоційного стану гирьовиків у процесі педагогічного формувального експерименту, як активність і настрої, за «Методикою САН», свідчить, що вони достовірно покращилися за період експерименту в експериментальній групі ( $P < 0,05$ ). У контрольній групі показники активності і настрою за період експерименту не мають достовірної відмітності впродовж експерименту.

Таблиця 2

**Динаміка показників емоційного стану гирьовиків  
у процесі педагогічного формувального експерименту**

| Показники емоційного стану        | Групи | До експерименту      | Після експерименту   | Достовірність різниці |       |
|-----------------------------------|-------|----------------------|----------------------|-----------------------|-------|
|                                   |       | $\bar{X} \pm \sigma$ | $\bar{X} \pm \sigma$ | t                     | P     |
| Самооцінка емоційного стану, бали | ЕГ    | 4,43±0,28            | 4,60±0,18            | 1,19                  | >0,05 |
|                                   | КГ    | 4,48±0,14            | 4,53±0,17            | 1,05                  | >0,05 |
| Емоційна стійкість, бали          | ЕГ    | 4,86±0,31            | 7,13±0,14            | 2,34                  | <0,05 |
|                                   | КГ    | 4,82±0,26            | 5,11±0,21            | 1,47                  | >0,05 |
| Самопочуття, бали                 | ЕГ    | 6,31±0,25            | 8,12±0,19            | 2,35                  | <0,05 |
|                                   | КГ    | 6,43±0,24            | 6,57±0,22            | 1,56                  | >0,05 |
| Активність, бали                  | ЕГ    | 5,86±0,23            | 7,79±0,21            | 2,31                  | <0,05 |
|                                   | КГ    | 5,73±0,19            | 6,04±0,17            | 1,76                  | >0,05 |
| Настрої, бали                     | ЕГ    | 6,52±0,26            | 7,89±0,24            | 2,28                  | <0,05 |
|                                   | КГ    | 6,47±0,19            | 6,23±0,21            | 1,42                  | >0,05 |

Таким чином, дослідження впливу психологічної підготовки в навчально-тренувальному процесі гирьовиків позитивно вплинуло на психологічні якості, особливо покращилися показники емоційного стану, емоційної стійкості, ситуативної тривожності, що в цілому призвело до підвищення спортивних результатів у змагальних вправах з гирьового спорту.

**Висновки.** Успішний виступ у змаганнях залежить не тільки від високого рівня фізичної, технічної і тактичної підготовленості гирьовика, а й від його психічної готовності. Щоб реалізувати повною мірою свої фізичні, технічні та тактичні здібності, навички та вміння, розкрити резервні можливості як обов'язковий елемент змагання, гирьовику необхідно психологічно готуватися до певних умов спортивної діяльності.

**Перспективи подальших досліджень** спрямовані на удосконалення засобів психологічної підготовки з врахуванням особливостей змагальної діяльності у гирьовому спорті.

### **Список використаних джерел**

1. Грибан Г.П. Фізичне виховання і воля. Монографія. Житомир: Рута. 2008. 168 с.
2. Пічугін М.Ф., Грибан Г.П., Романчук В.М. та ін. Гирьовий спорт: навч.-метод. посіб. За ред. Г.П. Грибана. Житомир: Рута. 2011. 880 с.
3. Практикум по спортивной психологии. Под ред. И.П. Волкова. СПб. Питер, 2002. 288 с.
4. Пронтенко К.В. Навчання гирьового спорту курсантів військових закладів вищої освіти. Монографія. Житомир: Полісся, 2018. 476 с.