Н.В. Семаль, А.П. Співак

Рівень тривожності особистості та його місце у структурі підготовки спортсменів до змагань

Кафедра фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Підготовка спортсмена до змагань є важливим процесом від якого залежить провідна мета спортивної діяльності – результат. Крім фізичної, технічної, тактичної підготовки важливу роль відіграє психологічне забезпечення тренувальної діяльності. *Загальна психологічна підготовка* – спрямована на формування якостей особистості і психічного стану, що обумовлюють успішність і стабільність виступів у змаганнях. У психологічній практиці застосовують ряд заходів, спрямованих на формування сприятливого психо-емоційного стану спортсменів (аутотренінг, гетеро тренінг, непряме навіювання). Нерідко причиною невдалого виступу на змаганнях є недостатня психологічна підготовленість. І навпаки, за протилежних умов спортсменам вдається досягти кондиції спортивної форми – найвищої ефективності спортивної діяльності в річному тренувальному циклі. За умов тривалого стану підвищеної реактивності починає зростати рівень тривожності особистості, що є актуальною проблемою як і серед широких верств населення, так і серед спортсменів, особливо у період підготовки до змагань. Саме тому, важливим є своєчасне визначення психо-емоційного стану спортсмена, що дасть змогу зрозуміти у якій формі він перебуває і, при необхідності, вжити заходів на етапі передстартової підготовки, спрямованих на позитивну корекцію наявного стану.

Мета дослідження: визначення перед змагального психо-емоційного стану спортсменів за допомогою оцінки рівня тривожності.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел, анкетування, метод математичної статистики.

Результати дослідження. Для визначення перед змагального стану спортсменів нами було проведено анкетування в якому взяли участь спортсмени-гандболісти, що готувалися до змагань. Респондентам була запропонована шкала самооцінки рівня тривоги, розроблена докторами медичних наук Чабаном О.С. та Хаустовою О.О. Шкала містить 30 стверджень, з яких респондент має відмічати ті, що відповідають його настрою протягом двох останніх тижнів.

Анкетування проводилось двічі: попереднє (рівень тривожності перед змаганнями) та поточне (перед наступними змаганнями; динаміка рівня тривожності після використання засобів моделі корекції психо-емоційного стану).

Аналіз даних полягає в підрахунку відмічених стверджень: при 7 і більше відмітках можна діагностувати стан підвищеної тривожності.

Проведене нами дослідження виявило, що під час попереднього анкетування 48,7% спортсменів у період підготовки до змагань знаходилися у стані підвищеної тривожності, а відтак – і реактивності. Середня кількість відміток – 13 з 30 можливих. Такий показник є невтішним, адже надмірна тривожність має тенденцію до кількох варіантів розвитку цього стану:

- Емоційне вигорання, як наслідок – вичерпування мотиваційних ресурсів психіки до моменту змагань;
- Емоційне перенапруження – надмірне намагання виступити бездоганно в поточний момент змагань, що призводить до скованості рухів і нерішучості в критичній ситуації;
- Корекція емоційного стану методами психотерапії – ментальні методи психотренінгу в сучасному спорті передбачають як і спеціально-організований комунікативний процес, так і використання аудіовізуальної апаратури, комп'ютерних методів, використання електронних технічних засобів для організації психологічного зворотного зв'язку, що врегульовує психо-емоційний стан.

Отже, на нашу думку, необхідним є заклик суб'єктів спортивної діяльності до профілактики несприятливих психологічних станів у спортсменів в умовах підготовки змагань за допомогою попередньої діагностики психо-емоційного стану.

За даними поточного анкетування рівень тривожності спортсменів знизився: 17,4% спортсменів знаходилися у несприятливому психо-емоційному стані підвищеної реактивності, що свідчить про ефективність застосування засобів психотерапії у структурі підготовки спортсменів до змагань.

Таким чином, на основі проведеного нами дослідження, можна стверджувати вагомість психологічного забезпечення тренувально-змагальної діяльності.

Висновки. Спортивними психологами доведено, що успішний виступ у змаганнях залежить не тільки від високого рівня фізичної, технічної і тактичної підготовки спортсмена, а й від його психологічної готовності. Щоб реалізувати повною мірою свої фізичні, технічні та тактичні здібності, навички та вміння, а крім того, розкрити резервні можливості організму, спортсменові необхідно психологічно готуватися до певних умов спортивної діяльності. Психологічний аспект змагань передбачає високі вимоги до психіки спортсмена. Адже все те, що було відпрацьовано і накопичено в процесі навчання і тренувань протягом місяців або років, може бути розгублено в лічені хвилини, а часом і секунди перед стартом або в ході спортивної боротьби, причиною чого в основному є надмірна тривожність.

Аналіз рівня тривожності спортсменів під час підготовки до змагань свідчить про наявність проблеми психологічного забезпечення спортивної діяльності. Попередня діагностика психо-емоційного стану спортсменів створює можливість використання методів корекції цього стану, що в свою чергу є профілактикою невдалих виступів на змаганнях і психічного здоров'я особистості. Тому слід пам'ятати, що психологічна підготовка спортсмена до змагань є важливий і обов'язковий елемент навчання і тренування.

Література

1. Акимова Л. И. Психология спорта: Курс лекций / Л. И. Акимова. - М. : Негоциант, 2004. - 127 с.
2. Бочелюк В. И. Психологія спорту / В. И. Бочелюк, О. А. Черепєхіна. - К. : Центр учбової літератури, 2007. - 224 с.
3. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посіб. / В. І. Воронова. - К. : Олімпійська література, 2007. - 298 с.
4. Гогунов Е. Н. Психология физического воспитания и спорта / Е. Н. Гогунов, Б. И. Мартьянов. - 2-е изд., дораб. - М. : Академия, 2004. - 224 с.
5. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. - СПб. : Питер, 2010. - 352 с.