

## ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПЕРЕДСТАРТОВИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ У СПОРТСМЕНІВ-ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ

*У статті розглядається характеристика основних передстартових психічних станів у спортсменів-веслувальників та засоби їх регуляції.*

*Ключові слова: психологія, передстартовий стан, стартова апатія, стартова лихоманка, бойова готовність, веслувальники.*

*This article discusses the characteristics of the main pre-start mental states of kayakers and the means of their regulation.*

*Key words: psychology, pre-starting state, start apathy, start fever, fight readiness, kayakers.*

**Актуальність.** Перше місце в спортивній психології займає вивчення психічних станів, що виникають напередодні змагань. Найбільш важливою характеристикою передстартового стану є рівень емоційного збудження. Це допомагає підвищити або навпаки знизити ефективність передстартової готовності спортсмена. За відсутності емоційної стресової ситуації рівень емоційного збудження спортсмена перебуває в певному, відносно нормативних показників, діапазоні. Його варіативність змінюється відносно сонливості при виконанні повсякденних завдань до активного робочого стану. Такий рівень емоційного збудження може спостерігатися у представників різних видів спорту і веслувальний спорт не є виключенням. Тренувальні заняття веслярів мають бути складовою забезпечення як сприятливого психологічного стану загалом, так і сприятливого передстартового стану безпосередньо [1,2].

**Мета дослідження** - проаналізувати теоретичні основи та прояви перед стартового стану спортсменів-веслувальників.

**Результати дослідження.** Рівень емоційного збудження зростає в міру наближення часу початку змагань. Виконуючи функцію регулювання потоку енергії, передзмагальне емоційне збудження готує організм спортсмена-веслувальника до майбутньої змагальної діяльності. У найбільш сприятливому випадку до моменту старту емоційний стан спортсмена має досягати оптимального рівня. Цей стан бойової готовності. Він характеризується оптимізацією функціонування всіх систем організму, та забезпечує активність спортсмена під час змагань. Психологічно стан бойової готовності супроводжується високими очікуваннями, загальною ейфорією, бажанням брати участь у стартах і докладати максимальних зусиль в боротьбі за перемогу [3].

Однак, точка оптимального рівня емоційного збудження може не співпадати з часом початку змагань. Перед стартом спортсмен може перебувати в більш-менш боєздатному стані. Можуть статися непередбачені зміни часу старту, наприклад, через несприятливі погодні умови. Часто виникає затримка, в деяких випадках на декілька десятків хвилин, що дуже суттєво впливає на рівень емоційного збудження веслувальника. Замість досягнення оптимального рівня емоційного збудження, перенесення часу початку змагань є фактором, який може негативно вплинути на динаміку емоційного збудження.

Існує три типи передстартових станів, які є загальновизнаними в психології, спортивній фізіології та спортивній медицині. Це стартова лихоманка, стартова апатія та стан бойової готовності. Кожен з них має свої унікальні характеристики [1, 4].

1. Стартова апатія - обумовлена перебігом нервових процесів, протилежних тим, які викликають стартову лихоманку: гальмівні процеси нервової системи часто посилюються під впливом сильного нездужання або пере тренуваності. Спортсмен, перебуваючи в стані передстартової апатії, відчуває байдужість, енергійність і тонус м'язів низькі, рухи скуті.

Спостерігається сонливість, млявість, загальне зниження рухової активності та бажання змагатися, притуплення сприйняття і уваги. Причинами виникнення цього стану може бути перевитрата енергії, мотивація уникнення невдачі [4].

2. Стартова лихоманка-характеризується страхом, надлишком енергії, передстартовим хвилюванням, частковою дезорганізацією поведінки, різкою зміною емоційного стану, тривогою, нестійкістю уваги, непослідовністю дій та помилками, що виникають в результаті ослаблення процесів пам'яті (запам'ятовування, збереження, відтворення, впізнавання, забування). Як правило, лихоманка спочатку супроводжується втратою контролю над підкірковими структурами та корою головного мозку. Спортсмен в стані передстартової лихоманки відчуває сильне бажання негайно змінити ситуацію, тонус його м'язів високий, рухи хаотичні. Спостерігається прискорення серцевого ритму і дихання, рясне потовиділення, поверхнєве дихання, зниження температури кінцівок і посилення тремтіння. Все це призводить до того, що спортсмен не використовує всі свої можливості, робить помилки навіть в добре засвоєних елементах і вправах, діє імпульсивно і непослідовно. Причинами виникнення цього стану є сильне емоційне збудження та зависока мотивація [4].

3. Стан "бойової готовності" - характеризується оптимальним рівнем активації головного мозку, вегетативної нервової системи та психомоторним контролем. Перебуваючи в стані бойової готовності спортсмен повністю впевнений в своїх силах, відчуває прилив енергії, усвідомлює повний контроль над своїми діями. Як правило, рівень емоційного збудження зростає в міру наближення часу початку змагань. У найсприятливішому випадку він досягає свого оптимального рівня емоційного збудження до моменту старту. Відбувається оптимізація функціонування всіх систем організму, що забезпечує активність спортсмена під час змагань. Передзмагальне емоційне збудження готує організм спортсмена до майбутньої активності. Психологічно стан бойової готовності супроводжується напруженим передчуттям, загальним піднесенням і бажанням перемагати. Такий стан виникає на піку розвитку функцій організму, а також завдяки високій мотивації досягнення результату [4].

Найбільш ефективним засобом нормалізації ознак стартової лихоманки та стартової апатії є розминка. Вона вирішує наступні завдання [2]:

1. Підвищує збудливість, сенсорну активність, призводить до норми центральний руховий центр.

2. Посилює діяльність ендокринних залоз і створює умови для ефективного регулювання обмінних процесів.

3. Підвищує температуру тіла, особливо в м'язах.

4. Підсилює роботу кардіо-респіраторної системи, яка відповідає за транспорт кисню, посилення вентиляції та поліпшення дифузії газів у легенях.

**Висновок.** На основі вивчення матеріалів літературних джерел, нами встановлена важливість контролю перед стартового стану спортсменів-веслувальників, як фактор впливу на показник спортивного результату.

#### **ЛІТЕРАТУРА:**

1. Алешков И. А. Опыт психологического анализа спортивной деятельности. *Психология спортивной деятельности*. М.: ВНИИФК. 1998. 125 с.

2. Гогонов Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. М.: изд. Центр «Академия». 2000. 66 с.

3. Попов А.Л. Психология: учеб. пособ. для физкультурных ВУЗов и фак. физ. воспитания. М.: Физкультура и спорт, 2002. С. 218.

4. Сопов В.Ф. Психологическая подготовка гребцов на байдарках и каноэ: метод. пособ. К.: Национальная федерация гребли на байдарках и каноэ. 2008. С. 28.

**Рекомендує до друку науковий керівник доцентка Харченко-Баранецька Л.Л.**