

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).08

Жогло В. М.¹

старший викладач кафедри фізичної підготовки

Матузна Н. А.²

старший викладач кафедри фізичного виховання

Казак В. Ю.²

старший викладач кафедри фізичного виховання

Фоменко В. В.²

викладач кафедри фізичного виховання

Єфременко А. М.³

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри легкої атлетики

¹Національний університет цивільного захисту України

²Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»,

³Харківська державна академія фізичної культури

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ДО ТРИВАЛОЇ РОБОТИ В ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ

Висвітлено питання важливості психологічної стійкості у легкоатлетичному спорті в умовах здійснення тренувальної та змагальної діяльності спортсменів. Метою дослідження є характеристика особливостей психологічної стійкості до тривалої роботи у легкій атлетиці. Методи. Для досягнення мети роботи були використані теоретичні методи педагогічного дослідження. Результати та їх обговорення. Виявлено, що змагальна діяльність, яка формує структуру підготовчого процесу, у легкій атлетиці характеризується граничними фізичними навантаженнями, що проявляє атлет в процесі боротьби власне з суперниками, а також в умовах виконання тренувальних навантажень. Такі впливи відзначаються специфічними та неспецифічними реакціями з боку функціональних систем легкоатлетів, що мають особливості відповідно їх спортивної спеціалізації. Характерними перемінними для навантажень у легкоатлетичному спорті виступають напруженість та тривалість фізичної роботи. В більшості видів легкої атлетики саме тривалість впливу тренувального навантаження визначає ефективність спортивної підготовки. З іншого боку, деякі види легкої атлетики характеризуються тривалістю змагальної діяльності яка визначається або сутністю досягнення спортивного результату, або значним часом, протягом якого відбувається визначення переможця. Таким чином, стану атлетів, які змагаються, притаманне значне фізичне та психічне напруження, що є взаємопов'язаними. Відтак, виключне значення набувають вимоги до психологічної стійкості легкоатлетів. Висновки. В результаті дослідження встановлено, що успішність тренувальної та змагальної діяльності легкоатлетів різних спеціалізацій залежить від психологічної стійкості до тривалої роботи у протягом тренувальної та змагальної діяльності. Це слід враховувати при плануванні процесу підготовки легкоатлетів як у річному, так і багаторічному аспектах. Проведене дослідження може стати базою для подальших теоретичних, емпіричних досліджень, а також методичних доробок з психології легкоатлетичного спорту.

Ключові слова: психічне напруження, змагальна діяльність, психологічна підготовка, стомлення, працездатність, ритмічність.

Zhoglo V., Matuzna N., Kazak V., Fomenko V., Yefremenko A. Psychological resistance to long-term work in athletics. The aim of the study is to characterize the characteristics of psychological resistance to long-term work in athletics. Methods. To achieve the goals of the work, theoretical methods of pedagogical research were used. Results and its discussion. It was revealed that competitive activity, which forms the structure of the preparatory process, in athletics is characterized by extreme physical loads that the athlete endures in the process of fighting with opponents, as well as in the conditions of training.

Such influences are distinguished by specific and nonspecific reactions from the functional systems of athletes, which have features in accordance with their sports specialization. The characteristic variables for loads in athletics are the intensity and duration of physical work. In most types of athletics, it is the duration of the impact of the training load that determines the effectiveness of sports training. In addition, some types of athletics are characterized by the duration of competitive activity, determined either by the essence of achieving a sports result, or by a significant time during which the favorite is determined. Thus, the duration of work is quite common for athletics.

The main problem in its implementation is the need to meet the performance of the athlete to the following conditions: the realization of the accumulated motor potential in accordance with the plan of competitive performance; the possibility of compensating for the insufficient level of preparedness to achieve the result; timely adaptation to changing conditions of competitive struggle against the background of accumulating fatigue. At the same time, depending on the type of athletics, the concept of «long-term work» is defined as a characteristic that activates the energy supply processes in accordance with the demands of functional systems that form the final training or competitive result. Thus, the state of competing athletes is characterized by significant physical and mental stress, which are interrelated.

Consequently, the requirements for the psychological stability of athletes are of exceptional importance. Conclusions. As a result of the study, it was found that the success of the training and competitive activity of athletes of different specializations depends on the psychological resistance to long-term work during the training and competitive activity. This

should be considered when planning the training process for athletes in both annual and multi-year aspects. The conducted research can become the basis for further theoretical, empirical research, as well as methodological developments in the psychology of athletics sports.

Key words: mental stress, competitive activity, psychological preparation, fatigue, efficiency, rhythm.

Постановка проблеми. Процес спортивної підготовки вимагає від спортсменів величезних фізичних та психічних зусиль. Резерви підвищення спортивних результатів у сучасній легкій атлетиці перебувають не тільки у повноцінному забезпеченні системи спортивної підготовки, а й у реалізації ефективної методики психорегуляції, що залежить від особливостей змагальної діяльності у конкретному чи групі видів. Змагання у легкій атлетиці характеризуються тривалістю, що пов'язано як із особливостями правил змагань, так і характером змагальної діяльності окремих дисциплін.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Тривала робота у легкій атлетиці характеризується фізичними, ситуаційними, біологічними та психологічними факторами [2, 3]. Так, ситуаційні чинники є об'єктивними і змінити їхню дію спортсмену дуже важко. Біологічні та психологічні фактори можна віднести до суб'єктивних і результат спортивної діяльності значною мірою залежить від уміння спортсмена керувати своїм психофізіологічним станом [7, 10].

Найбільш тривалими змаганнями щодо особливостей рухової діяльності є бігові дисципліни. У свою чергу змагання у горизонтальних стрибках передбачають тривалу участь спортсменів у змаганнях через особливості правил змагань [4, 8]. При цьому легкоатлетичні багатоборства передбачають дводенну участь в інтенсивній різноманітній руховій діяльності. Таким чином, важливе значення має проблема вивчення можливостей збереження високої змагальної працездатності у процесі тривалої фізичної роботи.

Мета роботи – охарактеризувати особливості психологічної стійкості до тривалої роботи у легкій атлетиці.

Зв'язок з науковими темами. Робота виконана у рамках ініціативної теми кафедри легкої атлетики Харківської державної академії фізичної культури «Особливості часо-просторових характеристик спортивної (легка атлетика) та повсякденної рухової діяльності» (№ держреєстрації 0119U103785).

Матеріал і методи досліджень. Для досягнення мети роботи були використані теоретичні методи педагогічного дослідження.

Результати дослідження та їх обговорення. Тривала робота створює специфічний вплив на діяльність та поведінку легкоатлета [1, 4]. Так, слід виділити емоційне, операційне і змішане напруження, що виникають і посилюються в процесі змагальної діяльності [2, 3]. Емоційне напруження впливає на психологічну стійкість легкоатлетів у широкому діапазоні, тому що воно може виникнути задовго до початку діяльності або безпосередньо під час неї. Виникнення емоційного напруження обумовлено неадекватною суб'єктивною оцінкою значущості ситуації та її результатів, а також пов'язаних із цим негативними змінами у рухових та психічних функціях. У такому разі виникають переживання невідомого, тривоги, страху, небезпеки. Дані емоції сприяють зниженню психологічної стійкості, оскільки активізують реакції психологічного захисту, концентрацію на суб'єктивних відчуттях, відволікання від боротьби змагання.

Операційне напруження проявляється в умовах, які висувають високі вимоги до розумових дій (наприклад, прояви спортивної тактики в стрибкових видах та багатоборствах) та рухового апарату спортсмена, але без наявності об'єктивно існуючої небезпеки. Тому в такому стані спортсмен не думає про можливі складнощі та серйозні негативні наслідки своїх дій. Отже, велике значення набуває психологічна стійкість легкоатлета як процес, який дозволяє зберегти раціональність спортивного мислення щодо змагальних ситуацій, що змінюються. У той же час, даний вид напруження неухильно зростає при тривалій роботі, що призводить до складнощів диференціації різних видів подразнень.

Змішане психічне напруження найчастіше зустрічається при виконанні тривалої роботи в легкій атлетиці, тому що в ньому в різних пропорціях присутні як емоційна, так і операційна складові.

Тривала рухова діяльність призводить до втоми, яка, розвиваючись у процесі роботи, накопичується і стає причиною зниження її ефективності. Залежно від інтенсивності роботи лише змінюється тривалість її виконання та характер переважної втоми. Так, тривала робота з інтенсивністю вище середньої для конкретного бігуна на довгі та наддовгі дистанції призводить до виснаження як енергоресурсів, так і психологічного, внаслідок монотонності пересування та тривалого нервово-психічного напруження [5, 7].

Участь стрибунів у змаганнях, що тривають дві години, вимагає від спортсменів перебування у стані постійної мобілізаційної готовності, а також високого рівня уваги до перебігу змагальної боротьби. Спільно з необхідністю демонструвати максимальні фізичні напруження при виконанні стрибків, формується запит до прояву високого рівня психологічної стійкості для адекватного реагування на характер перебігу змагальної боротьби, на тлі стомлення, що накопичується.

Змагальна діяльність багатоборців вимагає високої надійності, тому що загальний результат формується на основі обов'язкової участі у всіх видах багатоборства. Це створює додатковий психологічний тиск, оскільки змагання проводяться протягом тривалого часу. Психологічна стійкість багатоборців виявляється у необхідності реалізації тактичного плану на змагання незважаючи на труднощі боротьби з суперником і наростаючим стомленням, яке розтягнуте в часі.

Таким чином тривалість роботи є досить поширеним явищем для легкоатлетичного спорту. Основною проблемою при її виконанні є необхідність відповідності виступу спортсмена наступним умовам [6, 8]:

- 1) реалізація накопиченого рухового потенціалу відповідно до плану змагального виступу;
- 2) можливість компенсації недостатнього рівня підготовленості задля досягнення результату;

3) своєчасна адаптація до змінних умов змагальної боротьби на тлі стомлення, що накопичується.

Отже, вирішального значення набуває індивідуальна психологічна стійкість у процесі виконання тривалої роботи, яка створює надмірне фізичне та нервово-психічне напруження. Іншими словами, легкоатлети змушені виконувати рухову діяльність в екстремальних умовах зі складними обставинами, які потребують максимального прояву психофізіологічних можливостей для досягнення бажаних спортивних результатів.

Відомо, якщо будь-яка діяльність, що сягає межі можливостей людини, вона може викликати негативні зміни у її психологічному стані [9, 10]. Саме тому при виконанні легкоатлетами тривалої роботи важливим має бути досягнення вміння протистояти нервово-психічному напруженню, мати високий рівень психічної стійкості. У свою чергу, формування психічної стійкості можливе лише за чіткого усвідомлення спортсменом закономірностей виконання тривалої роботи.

Роль психологічної підготовки у підготовці легкоатлетів різних спеціалізацій дуже важлива і їй має приділятися достатньо уваги. Кожен спортсмен вимагає індивідуального підходу не лише на рівні фізичної підготовки, як багато хто вважає, але психологічної. Психологічна підготовка поділяється на загальну та спеціальну:

- загальна – спрямована на формування та розвиток універсальних властивостей особистості та психічних якостей незалежно від виду легкої атлетики (підготовленість до тривалого тренувального процесу, соціально-психологічна підготовленість, вольову підготовка, змагальний досвід, здатність до самовиховання);

- спеціальна – спрямована на формування та розвиток психічних якостей та властивостей особистості спортсменів, що сприяють успіху в особливих, конкретних умовах спортивної діяльності (підготовка до конкретного змагання, до конкретного суперника, до етапу тренування, ситуативного управління стану).

Так, бігуни на витривалість мають навчитися стійко витримувати бігові навантаження на мажі власних резервних можливостей, натомість, бігуни-спринтери мусять вміти витримувати короткочасні спалахи роботи високої потужності, якою характеризуються їх основні тренувальні навантаження. В свою чергу, спортсменам технічних видів – стрибунам та металникам, необхідно формувати стан психологічної готовності, який дозволить планомірно підвищувати результативність протягом змагань, які характеризуються значною тривалістю, зберігаючи концентрацію та можливість максимальної мобілізації зусиль залежно від особливостей змагальної боротьби.

Обидва види психологічної підготовки у процесі діяльності мають взаємний вплив і призводять до корекції психологічної підготовки та навпаки. Значення психічної підготовки дуже важливе, тому що при рівній психологічній і фізичній готовності у змаганнях перемаже той, хто найбільш оптимально готовий психічно, а також той, хто може правильно налаштуватися на змагальну боротьбу та контролювати свої емоції та почуття, не відчуваючи сильного почуття тривоги.

Висновки. Тривала робота, яка притаманна видам легкої атлетики, призводить до значного погіршення можливості ефективного виконання поставлених завдань. Можливість збереження цілеспрямованої мотивації до досягнення результату у такому виді діяльності залежить стану психологічної стійкості конкретного атлета. Головним важелем протидії екстремальним факторам при тривалій роботі виступають індивідуально-особистісні якості легкоатлета, серед яких найважливішою є емоційно-вольова сфера та рівень прояву емоційної та психологічної стійкості.

Важливим принципом забезпечення ефективності тривалої роботи в легкій атлетиці має бути штучне створення в процесі спортивної підготовки змагальних умов, що вимагають прояви психологічної стійкості: тривалі пробіжки для бігунів, які значно перевищують змагальну дистанцію, в різному темпі з різними суперниками, а також на незвичних трасах; моделювання різних ситуацій у горизонтальних стрибках, а також планування тривалих стрибкових тренувань з метою демонстрації високого результату; тривалі тренувальні сесії у багатоборстві у поєднанні з різними послідовностями виконання змагальних дисциплін.

Можна констатувати, що найважливішим аспектом психологічної стійкості при виконанні тривалої роботи, який безпосередньо впливає на її ефективність, є оцінка спортсменом як майбутнього виступу в змаганнях, так і вміння контролювати ступінь власного емоційного напруження безпосередньо під час участі в них.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у проведенні емпіричних досліджень у напрямку виявлення стратегій формування психологічної стійкості легкоатлетів різних спеціалізацій.

References

1. Andriets MM, Andriets VI. Psychological aspects of physical culture and sports. *Deutscher Wissenschaftsberld*. 2017;2(1):68–70. DOI:10.19221/2017219
2. Blanco-García C, Sánchez JA, Rodríguez G, Mon D. Resilience in sports: Sport type, gender, age and sport level differences. *International journal of environmental research and public health*. 2021;18(15):8196. DOI: 10.3390/ijerph18158196
3. Bulğay C, Tingaz EO, Bayraktar I, Çetin E. Athletic performance and mindfulness in track and field athletes. *Current Psychology*. 2020:1–8. DOI: 10.1007/s12144-020-00967-y
4. Diotaiuti P, Corrado S, Mancone S, Falese L. Resilience in the Endurance Runner: The Role of Self-Regulatory Modes and Basic Psychological Needs. *Frontiers in Psychology*. 2021:3723. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.558287
5. Hill Y, Ruud JR, Hartigh D, Meijer R, Van Yperen NW. Resilience in sports from a dynamical perspective. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. 2018;7(4):333. DOI: 10.1037/spy0000118
6. Hut M, Minkler TO, Glass CR, Weppner CH, Thomas HM, Flannery CB. A randomized controlled study of mindful sport performance enhancement and psychological skills training with collegiate track and field athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2021:1–23. DOI: 10.1080/10413200.2021.1989521

7. Kegelaers J, Wylleman P. Exploring the coach's role in fostering resilience in elite athletes. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. 2019;8(3):239. DOI: 10.1037/spy0000151
8. Özdemir N. The investigation of elite athletes' psychological resilience. *Journal of Education and Training Studies*. 2019;7(10):47–57. DOI: 10.11114/jets.v7i10.4323
9. Sarkar M. Psychological resilience: Definitional advancement and research developments in elite sport. *International journal of stress prevention and wellbeing*. 2017;1(3):1–4. DOI: 10.1016/j.copsyc.2017.05.013
10. Wroblewska Z, Stodolka J, Mackala K. Developing a Model of Risk Factors of Injury in Track and Field Athletes. *Applied Sciences*. 2020;10(8):2963. DOI: 10.3390/app10082963

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).09
УДК: 796.015.22+796.035 – 057.36

Захаріна Є.А.

*доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри управління фізичної культури і спорту
Національний університет «Запорізька політехніка»*

Захаріна А.Г.

*старший викладач кафедри туризму та готельно-ресторанної справи
Класичного приватного університету*

Мартин П.М.

*к.фіз.вих., доцент, доцент кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації
Національний університет фізичного виховання і спорту України*

ЗМІСТОВІ АСПЕКТИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПРАВООХОРОНЦІВ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ

У статті досліджувалися використання кросфіту, як засобу оздоровчого фітнесу в професійно-прикладній фізичній підготовці майбутніх правоохоронців. Визначено, що тренувальні комплекси з кросфіту повинні складатися з урахуванням рівня фізичної підготовленості курсантів та входити до змісту занять з фізичної підготовки працівників правоохоронних органів. Кросфіт збалансовано розвиває всі складові фізичної підготовленості людини: кардіо-респіраторну витривалість, працездатність, силу, гнучкість, швидкість, потужність, координацію, точність, почуття балансу та спритність. Подана експериментальна програма на основі вправ за системою кросфіт, яка була поділена на п'ять блоків. Зазначено, що професійно-прикладна фізична підготовка правоохоронців (військові, пожежні та співробітники різних силових відомств) у Сполучених Штатах Америки, Канаді, країнах Європи здійснюється засобами оздоровчого фітнесу, а саме кросфіту.

Ключові слова: професійно-прикладна фізична підготовка, майбутні правоохоронці, оздоровчий фітнес, кросфіт.

Zakharina I.A. Zakharina A.G. «Content aspects of vocational and applied physical training of future law enforcement officers by means of health fitness». The article examines the use of the CrossFit system as a means of health fitness training in vocational and applied physical training of future law enforcement officers. It was found that CrossFit training complexes should be designed taking into account the level of physical fitness of cadets and must be included in the content of physical training classes for law enforcement officers. CrossFit develops in a balanced way all the components of physical fitness of an individual including cardio-respiratory endurance, performance, strength, flexibility, speed, power, coordination, accuracy, balance, and agility. An experimental program based on cross-fit exercises was presented, which consisted of five blocks. It was pointed out that vocational and applied physical training of law enforcement officers (military officers, firefighters, and officers of various law enforcement agencies) in the United States, Canada, Europe is carried out using health fitness training, in particular the CrossFit system.

Key words: vocational and applied physical training, future law enforcement officers, health fitness, CrossFit.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. В умовах сьогодення постає питання підвищення значення професійно-прикладної фізичної підготовки студентів у закладах вищої освіти. Готовність випускників до праці за обраною спеціальністю є основним завданням нашої держави. В «Положенні про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України», зазначено, що фізична підготовка – це комплекс заходів, спрямований на формування та вдосконалення рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей та здібностей поліцейського з урахуванням особливостей його професійної діяльності [16].

Аналіз нормативної бази, що регламентує організацію професійної підготовки працівників поліції, який зробив В. В. Бондаренко, засвідчує наявність наступних недоліків: замало уваги приділено фізичній підготовці працівників, знижено роль загальної фізичної підготовки. Удосконалення системи професійної підготовки поліцейських вимагає ґрунтовних наукових досліджень і корегування відповідно до специфіки діяльності підрозділів поліції [3].

На думку науковців, А.С. Андреса [1], В.В. Михайлова [6], К.В. Пронтенко [13], О.В. Ролюка [14] правоохоронна діяльність потребує висококваліфікованих кадрів. Слід також враховувати, що ефективне здійснення службової діяльності безпосередньо залежить від рівня їхньої професійної підготовленості, що є важливим державним завданням.

Багато в чому ризики, притаманні поліцейській роботі, набагато більш вимогливі та небезпечні, ніж