

Таким образом во время экзаменационной сессии уровень ситуативной тревожности у студентов различных спортивных дисциплин изменился неодинаково. Динамика показателей указывает на более низкую приспособляемость к стрессовым факторам спортсменов индивидуально-игровых спортивных дисциплин, у которых напряжение сохранилось и оставалось довольно высоким на всех периодах экзаменационной сессии. Способность мобилизовать свои силы в стрессовой ситуации оказалась в женских подгруппах намного выше мужских. Выявление динамики показателей ситуативной тревожности у студентов различных спортивных дисциплин может повысить арсенал технико-тактических возможностей и способствовать росту спортивных достижений.

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ «МИСЛЕННЯ ПЕРЕМОЖЦЯ» У СПОРТІ

Поляков І. О.

*Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»,  
Україна, м. Харків, poliakoff84@gmail.com*

**Анотація:** дослідження спрямоване на висвітлення наступних питань: особливості психології переможця, варіативність її розвитку та формування, особливості генетичної спадковості успішного спортсмена.

**Ключові слова:** перемога у спорті, лідерство, успішність, мислення переможця, спортсмен.

**Вступ.** Добре відомо, що є люди, які від народження володіють величезним талантом успішно виконувати певні дії. Коли їх запитують, як вони це роблять, вони абсолютно щиро не можуть відповісти на це питання. Однак інші люди за допомогою спеціальних методик зуміли вибудувати модель успішної поведінки і тепер можуть навчити цьому всіх бажаючих. Але модель побудована на основі відтворення тих дій, які насправді виконують успішні люди, не усвідомлюючи цього.

Моделювання успішності засноване на використанні ідеї про те, що вся наша поведінка регулюється нервовою системою, і весь досвід, який ми отримуємо протягом життя, кодується і зберігається в нервовій системі назавжди. Отже, можна припустити, що однакові стимули будуть викликати схожі реакції організму. Друга ідея, що використовується в моделюванні успішної діяльності, полягає в тому, що слово грає провідну роль в програмуванні нашої поведінки, так як безпосередньо пов'язане з досвідом, закодованим в нервовій системі [1]. Під досвідом ми маємо на увазі ту інформацію, яка надходить в наш мозок безпосередньо через органи чуття. Іншими словами, досвід – це те, що ми можемо побачити, почути і зафіксувати своїми рецепторами.

**Мета дослідження.** Розглянути психологічні особливості мислення переможця у спорті, а також характеристики психологічного ресурсу спортсмену, як складової успішної особистості.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Як показала практика, саме у використанні слів криється секрет психології переможця. Секрет психології переможця простий: в його основі лежить звичка до позитивного мислення. Але саме як досягти такого мислення та виробити подібну звичку ми й розглянемо у нашому дослідженні.

Основна ідея, на якій збудовані всі моделі поведінки, полягає в тому, щоб спочатку розбити її на складові кроки. Оскільки наш мозок працює по принципам, аналогічним роботі комп'ютера, то і багато моментів роботи з комп'ютером цілком допустимо переносити на програмування поведінки: свого власного або чужого [2]. Кожен користувач комп'ютера знає, що машина на виході може видати тільки той результат, отримання якого було задано програмою на вході. Те ж саме відбувається і з нашим мозком: програму своєї поведінки ми закладаємо в нього словами, які вимовляємо подумки або вголос. Тому в переможця свій словник, у невдахи – свій. Секрет успішності і майстерності однаковий у всіх видах людської діяльності. І, якщо засвоїти його, можна досягати успішності не тільки в спорті, але і в інших сферах життєдіяльності.

Модель майстерності можна подумки уявити собі як дві сходинки, нижня з яких представляє собою знання, вміння і навички, необхідні для оволодіння даним видом діяльності, а верхня сходинка – це ті особливості, які відрізняють майстра від ремісника. Для того щоб бути спортсменом, необхідно оволодіти техніко-тактичними вміннями і навичками, властивими даному виду спорту, треба розвиватися фізично і підтримувати в хорошій фізичній формі своє тіло. Але кожен тренер погодиться, що тільки перерахованих якостей явно недостатньо для вищих досягнень в спорті. Повинно бути ще щось, що виділяє чемпіона, переможця з числа інших учасників змагання. І це «щось» розташоване вже на другій сходинці.

На думку провідних фахівців в області спортивної психології, в процесі змагання і підготовки до нього перед спортсменом стоять дві мети: показати максимально можливий результат і зробити цей результат досить стабільним [1, 3, 4]. На вершині спортивного Олімпу утримуються тільки ті спортсмени, які виступають стабільно добре.

Для реалізації цих цілей спортсмену необхідно мати психологічний ресурс. Основними характеристиками цього ресурсу є:

- наявність сильної внутрішньої мотивації і відсутність необхідності у зовнішній мотивації;
- настрої на виграш в змаганнях будь-якого рівня, готовність проявити всі свої здібності в процесі змагання;
- здатність бачити різницю між кількістю зароблених очок в процесі виступу і своєю спортивною формою;
- готовність вчитися на своїх помилках і здатність витримувати критику;
- позитивне, але реалістичне мислення, здатність зберігати позитивний підхід до себе і до свого виступу, не здаватися ні за яких обставин і не втрачати надії;
- здатність володіти своїми почуттями;
- здатність грати тільки розумом і тілом, але не емоціями (тим більш негативними);
- здатність зберігати спокій і стабільність, особливо в напружені моменти (напруга – це проба сил);

- підтримання необхідного рівня концентрації протягом всього виступу;
- здатність стабілізувати стан енергійності і бадьорості;
- здатність зберігати впевненість у собі в різноманітних ситуаціях змагання;
- здатність повністю усвідомлювати свій потенціал;
- здатність в кожному виступі проявити весь свій потенціал.

Всі перераховані вище характеристики дають нам розуміння того, з яких компонентів необхідно вибудовувати психологію переможця. Якщо сказати коротко, то, напевно, головна відмінність між спортсменом з психологією переможця і спортсменом, що не володіє цією якістю, полягає в чіткості, конкретності поставленої мети і в ставленні до програшу. Прийнято вважати, що всі перераховані вище якості даються окремим щасливчикам від народження, проте, насправді всім цим якостям можливо навчити.

Прикладами спортсменів, що володіють психологією переможця в повній мірі, можуть служити такі відомі спортсмени як Кріштіану Роналду, Ліонель Мессі, Абдурашид Садулаєв, Кайл Снайдер, Усейн Болт, Майкл Фелпс, брати Кличко тощо. І хоча тут названі тільки імена декількох, в кожному виді спорту є люди, що міцно утримують завойовані висоти завдяки інтуїтивному вмінню грамотно ставити перед собою цілі і конструктивному відношенню до програшу [5]. Вони не бояться програти, так як оцінюють відсутність виграшу не як програш, а як сигнал того, що в процесі підготовки до змагання щось необхідно змінити. Адже спідометр в автомобілі для більшості людей не показник успішності водія, а вимірювач, що дозволяє водієві коригувати процес управління автомобілем. Змагання теж можуть бути розцінені як вимірювач досягнутого спортсменом рівня спортивної майстерності [3]. У поняття спортивної майстерності в даному випадку розуміється здатність спортсмена володіти своїми почуттями і станами, контролювати своє мислення.

Розглянемо це на наступному прикладі. В процесі виступу спортсмен піддається впливу двох станів, що мають протилежну спрямованість. Це, по-перше, бажання виграти, а по-друге, боязнь програти. І якщо друга сила виявляється сильнішою за першу, то за законами фізики ми отримуємо відповідний результат. Тому в підготовці до змагальної діяльності ще на початкових етапах повинен враховуватися фактор, який ми умовно назовемо «фактор прийняття можливого програшу в даному змаганні як показник необхідності внесення змін до тренувального процесу».

Психологи говорять про існування так званої зони впевненості, що обмежена нижнім і верхнім порогами.

Верхній поріг визначає максимальну кількість виграшів, що йдуть один за іншим, після якого настає страх поразки. Адже в разі якщо один виграш слід за іншим досить тривалий час, виникає думка про те, що тепер вже програшу не уникнути. Іншими словами, спортсмен як би подумки говорить собі: «Щось я вже п'ять разів виграв. Мабуть, тепер вже точно програю».

Нижній поріг визначає мінімальну кількість програшів, що наступають один за іншим, після яких спортсмен відчуває невпевненість при виступі. «Програла два рази поспіль! Ми в психологічній ямі! Виграти буде складно!». У одного подібний страх може наступити через два програші поспіль, а іншому і п'ять ні по чому.

Чим меншими числами визначаються ці два порога, тим ширше зона впевненості. Завдання тренера і спортсмена – постійно працювати над розширенням

зони впевненості. Закономірність функціонування нашої психіки така, що страх перед виграшем зменшується пропорційно зменшенню страху перед програшем, тому роботу з розширення зони впевненості необхідно починати зі зміни нижнього порога.

Необхідно виховати у спортсмена сміливість поразки, тобто людина повинна дати собі право на помилку. Адже кожна людина помиляється, без цього неможливо прожити. Можливо, сенс нашого життя і полягає в навчанні, тобто в тому, щоб усвідомити те, де ми спочатку помилялися, згодом вчинивши вірно. Негативна інформація, тобто інформація про помилку, повинна використовуватися для пошуку правильного рішення, а не для звинувачення себе в нездатності до правильних вчинків.

Приклад: в серії з п'яти пострілів в експериментальних змаганнях зі стрільби брали участь стрілки суперкласу. В ході змагання три перших постріли потрапили в десятку, а потім відбувся збій, і стрілок попадав в дев'ятку або вісімку. Коли серію збільшили до восьми пострілів, то п'ять перших пострілів були в десятку, а потім знову слідував збій. Коли стрілки виступали в серії «три постріли – перерва – три постріли – перерва – три постріли», практично всі постріли були в десятку. Наче після серії успішних попадань мозок починає сумніватися у своєму праві бути безпомилковим.

Уже давно відомо, що все людство можна умовно розділити на чотири групи за таким критерієм, як співвідношення прагнення до перемоги і страху поразки. Те ж саме співвідношення зберігається і в спорті. Це чотири наступних типи:

- тип А – великі амбіції і високий рівень страху невдачі;
- тип Б – великі амбіції і невисокий рівень страху невдачі;
- тип В – скромні амбіції і високий рівень страху невдачі;
- тип Г – скромні амбіції і невисокий рівень страху невдачі.

Спортсмени з психологією переможця відносяться до типу Б. Однак і тут, як і скрізь, діє закон 80:20, згідно з яким з 100% (дій, спроб, людей, виступів), як правило, 20% мають «попадання в десятку», а решта 80% – це загальний фон. Тільки 20% виступають спортсменів відносяться до типу Б. Основна частина спортсменів – це люди типу А. Відповідно тільки один з п'яти спортсменів володіє від народження психологією переможця. Особливості цих типів з усією очевидністю проявляються в поведінці людей.

Психологом Еріком Берном розроблена типологія, згідно з якою людей типу А можна віднести до так званих «жаб», а типу Б – до «принців» [2]. Давайте розглянемо їх специфічні ознаки.

«Принци» розуміють, що вони унікальні, і приймають себе такими, як є, тобто вони автентичні. Таким людям не потрібно доводити свою неповторність, лізти зі шкіри геть, щоб довести, що вони краще за інших. Вони просто живуть своїм власним життям і не заважають іншим жити своїм. «Принци» не підганяють себе під вимоги і норми оточуючих, вони самостійні і самодостатні. Думаючи про себе, вони звертають увагу не на свої недоліки, а на свої достоїнства, і думають, як їх можна ефективно використовувати. «Принци» цілком реалістично оцінюють межу своїх можливостей і знань. Як і всі люди, «принци» можуть час від часу програвати. Але програш жодним чином не впливає на їх почуття самодостатності і самоповаги. Вони продовжують вірити в свої здібності досягти потрібного

результату. «Принци» добре знають себе і свої психологічні особливості, вони не ділять їх на погані і хороші. Все, що вони мають, це їх надбання, і вони думають тільки про те, як використовувати це надбання найбільш ефективним чином. «Принци» абсолютно спокійно визнають за собою певні права, але вони визнають права і за іншими людьми. Вони насолоджуються своїми досягненнями, але не відчують провини за помилку, а розглядають її як зворотний зв'язок.

«Жаби» живуть у відчутті своєї безпорадності і залежності від оточуючих. Їх улюблені фрази звучать приблизно так: «Ніколи мені не щастить!», «Тільки у мене може таке трапитися»; вони дуже часто вживають «але» в пропозиціях: «Я б виступив добре, але щось мені завадило». Часто причину своїх невдач вони шукають в поведінці інших людей. Часто ви чуєте від них фразу, що починається зі слів «Якби тільки...». «Якби тільки суддівство було справедливим...», «Якби тільки я так не хвилювався перед виступом». Інші їх улюблені варіанти – це «коли...» і «а що якщо». «Ми будемо відмінно виступати, коли піде цей тренер і прийде інший!», «Я знав, що в цій ситуації треба було бити по воротах самому, але що якби я вдарив і промахнувся...». Таким людям все, що відбувається з ними уявляється темним і страшним, тому вони знаходяться у вічному напруженні і страху. Їх сили витрачаються на переживання власної невдачі і невдачливості, тому у них залишається мало сил на безпосередню участь у події. «Жаби» не вміють аналізувати те, що відбувається з ними, а тому вони ніколи не знають, чому вони програли. Отже, вони не мають ресурсу для кардинальної зміни ситуації. Оскільки «жаба» боїться реального світу, вона вибудовує собі світ ілюзорний, в якому все відбувається за правилами, встановленими «жабою». «Жаби» знаходяться в постійному сумніві. А що може бути більш згубно для хорошого результату, ніж сумнів? Люди цього типу постійно стурбовані тим, що про них подумують інші. Тому кожен виступ спортсмена – «жаби» стає доказом собі та іншим свого права виступати, жити, бути краще за інших і т. п. А кожна поразка стає справжньою особистісною катастрофою. У цьому випадку рівень мотивації заскалює, що негативно позначається на результатах виступу. Гравець типу А небезпечний, особливо в командних видах спорту, де він не тільки панікує сам, але і заражає своїм станом інших членів команди. А це вже професійне поле діяльності для спортивного психолога.

**Висновки.** Процес навчання – це завжди процес проб і помилок. Людина постійно намагається щось здійснити, промажується, свідомо оцінює ступінь відхилення і робить відповідні поправки для наступної спроби до тих пір, поки не потрапить «у десятку». Всі системи самонастроювання накопичують в банку даних минулі помилки, невдачі, хворобливі і тяжкі епізоди. Цей негативний досвід зовсім не стримує процес навчання, а сприяє йому, якщо до нього ставитися необхідним чином, а саме: не зациклюватися на ньому і розглядати не як оцінку особистості виконавця, а як вимірювач ступеня засвоєння дії. Але головне правило таке: як тільки дія засвоєна і відпрацьована, помилки, що здійснюються при засвоєнні цієї дії, необхідно забути, а пам'ятати лише успішні дії, подумки затримуючись на них. Наприклад, для футболістів це можуть бути регулярні перегляди найбільш успішних виступів команди, а в індивідуальному плані необхідно для кожного гравця створити банк відеокліпів, де він найбільш успішний і ефективний. Кожен гравець повинен мати такі відеоролики і регулярно переглядати їх перед тренуванням.

Якщо ми навмисно постійно повертаємося до наших помилок, постійно звинувачуємо і вимовляємо собі за них, то поза нашою волею помилка або невдача перетворюється в мету, яка утримується в уяві і пам'яті. Спогади про минулі невдачі можуть самим несприятливим чином вплинути на нинішні дії, якщо ми без кінця думаємо про них і подумки вимовляємо: «Якщо я вчора програв, то значить можу і сьогодні програти». До речі, з'ясовано, що в стані гіпнозу, коли в людях раптом відкриваються несподівані таланти в різних сферах діяльності, вся їх увага сконцентрована на досягненні позитивної мети, немає спогадів про минулі невдачі, тобто в гіпнотичному стані відбувається очищення пам'яті від минулого негативного досвіду.

#### **Список джерел інформації:**

1. Асмолов А. Г. Психология личности: принципы общепсихологического анализа: Учебник для студентов вузов. – М.: Академия, 2002. – 414 с.
2. Берн Е. Ігри, у які грають люди / Ерік Берн; пер. з англ. К. Меньшикової. – Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. – 256 с.
3. Леонтьев. А. Н. О социальной природе психики человека // Вопросы психологии. – 1961. – № 1. – С. 31.
4. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Астрель»: ООО «АСТ», 2003. – 863 с.
5. Schatzberg AF, DeBattista C. Manual of Clinical Psychopharmacology. 8th ed. Washington DC: American Psychiatric Publishing Inc; 2015.

## **УСОВЕРШЕНСТВОВАННЫЙ ПРИБОР ДЛЯ КОНТРОЛЯ ЗА ТРЕМОРОМ**

**Таварткиладзе А. Б.**

*«Грузинский Государственный учебный университет  
физической культуры и спорта», г. Тбилиси, Грузия  
sashatavartkiladze52@yahoo.com*

**Аннотация:** исследование направлено на разработку усовершенствованного прибора для контроля за тремором. За последнее время был накоплен определенный фактический материал, характеризующий изменение тремора во время тренировочных занятий и соревнованиях у теннисистов, лыжников, борцов и др. Однако все предлагающие методики регистрации тремора у спортсменов были направлены, главным образом, на решение исследовательских задач. Применение этих методик для оперативного корригирования нагрузок во время занятий не представлялось возможным, так как анализ записи и перерасчеты требуют определенного времени. В то же самое время возможность получения оперативной информации о сдвигах тремора представляет большой практический интерес. Особенно, если учесть, что теннисисты сборных команд выступают практически без отдыха.

Исходя из сказанного, мы поставили перед собой задачу, разработать такую методику регистрации тремора, которая позволила бы осуществлять автоматический