

ДІАГНОСТИКА ПСИХОЛОГІЧНИХ УМІНЬ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У СПОРТСМЕНІВ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ДО ЗМАГАНЬ

Гринь Олександр Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Актуальність дослідження. Підготовка спортсменів до змагань та екстремальні умови змагальної діяльності вимагають максимальної мобілізації фізичних і психічних ресурсів, прояву високого рівня самоконтролю за своїми діями, концентрації уваги. Діяльність на межі своїх можливостей створює ситуації, в яких виникають несприятливі психологічні стани і спортсмену необхідно уміти контролювати свої дії та поведінку, що є одним із чинників успішного виступу на змаганнях. Недостатня сформованість психологічних умінь саморегуляції призводить до дезорганізації і знижує ефективність змагальної діяльності. Саме тому діагностика саморегуляції психічного стану спортсменів має цілком практичне значення: вона допомагає визначити як різні рівні сформованості таких умінь, так і форми прояву стану психічної готовності у спортсменів до змагання та рекомендувати ряд методів і прийомів для регуляції несприятливих форм. На даний час накопичено значний досвід з розробки і впровадження засобів психічної регуляції в процес підготовки спортсменів різного рівня кваліфікації [2, 3, 5, 6, 7], однак методики оцінки, розвитку вдосконалення психологічних умінь саморегуляції передстартового стану веслярів представлені не повною мірою, що ускладнює використання рекомендованих засобів. Мета дослідження – визначити рівень психологічних умінь саморегуляції у кваліфікованих веслярів в процесі підготовки до змагальної діяльності для оптимізації стану психічної готовності. В ході дослідження були використані наступні методи: аналіз науково - методичної літератури з проблеми психологічного забезпечення підготовки спортсменів до змагань, педагогічне спостереження, методи психодіагностики, методи статистичної обробки фактичного матеріалу дослідження. У дослідженні взяли участь 22 весляра різної кваліфікації. Результати дослідження. Для оцінки сформованості психологічних умінь саморегуляції та навичок регуляції передстартового стану був використаний психофункціональний тест [1], в якому оцінювалися показники стану нервової, серцево- судинної систем і м'язового апарату. Результати психофункціонального тестування веслярів різної кваліфікації надані в табл.1. Таблиця 1. Показники сформованості психологічних умінь саморегуляції у спортсменів різної кваліфікації (кількість випадків в %)

Рівень психологічних умінь саморегуляції	Весляри високої кваліфікації (n = 7)	Весляри низької кваліфікації (n = 15)
Достовірність відмінностей, P	низький 20	53,3
Аналіз результатів свідчить, що низький рівень сформованості психологічних умінь саморегуляції та навичок регуляції передстартового стану в більшій мірі відзначається в другій групі -	20%	53,3%
висококваліфікованих і	65%	35%
спортсменів низької кваліфікації мають середній рівень сформованості психологічних умінь саморегуляції. Високий рівень сформованості навичок створення уявних образів виявлено у незначній кількості висококваліфікованих (15%) і веслярів з низьким рівнем кваліфікації (12%). Отримані результати переважання середнього рівня сформованості психологічних умінь саморегуляції та навичок регуляції передстартового стану у висококваліфікованих веслярів підтверджують той факт, що у даної групи спортсменів за час занять спортом формуються певні стереотипи регуляції і управління своїм передстартовим станом і поведінкою. Однак, відсоткова частка спортсменів із значним рівнем сформованості умінь саморегуляції передстартового стану істотно не помітні (p > 0,05). Отримані результати дають можливість констатувати недостатньо повну сформованість уявлень про перебіг психічних станів у веслярів та необхідність цілеспрямованих занять зі спортсменами з удосконалення психологічних умінь саморегуляції психічного стану. Для з'ясування ролі і впливу рівня сформованості психологічних умінь саморегуляції на поведінку, психічний стан веслярів і результативність їх змагальної діяльності була використана анкета [5]. При з'ясуванні питання про використання спортсменами будь-яких засобів психорегуляції спортсмени низької кваліфікації відповіли, що використовують в деяких випадках і, як правило, нерегулярно, при цьому тільки 10% із загального числа спортсменів володіють навичками психорегулюючого		

тренування. Серед висококваліфікованих веслярів лише 20% використовують різні засоби розслаблення, 30% іноді, а 25% веслярів не використовували уміння саморегуляції ніколи. Тренери відзначають, що навички саморегуляції сприяють надбанню спортсменом оптимального бойового стану (80%). Готувати спортсмена до змагання і навчати саморегуляції, на їхню думку, необхідно на етапах початкової спортивної спеціалізації (30%) і поглибленої спортивної спеціалізації (40%). Лише 10% вважають, що навчання має здійснюватися на етапі спортивного вдосконалення. Отримані результати вказують на необхідність цілеспрямованої роботи зі спортсменами по вдосконаленню передстартового стану, зниження впливу стрес-факторів, так як звичайні тренувальні заняття не забезпечують повною мірою підвищення рівня психологічної готовності веслярів до змагань.

Висновки. Результати оцінки впливу реального рівня сформованості психологічних умінь саморегуляції передстартового стану веслярів вказують на необхідність цілеспрямованої роботи з оптимізації передстартового стану за допомогою використання методів та засобів психологічного впливу, що призведе до зменшення впливу значущих стрес-факторів та покращення результативності змагальної діяльності спортсменів.

1. Алексеев А. В. Психофункциональный тест – способ оценки психической подготовленности спортсменов [Текст] / А.В. Алексеев. – М.: ЦОЛИУВ, 1979. – 23 с.
2. Багадирова С. К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности: учебн. пособие / С.К. Багадирова. – Майкоп: «Магарин О. Г.», 2015. – 148 с.
3. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів: навч. посіб./О.Р.Гринь. – К.: НУФВСУ, Олімп.л-ра, 2015. – 376 с.
4. Конєва Л. Д. Взаємозв'язок психічної надійності кваліфікованих веслярів- слаломистів з їх психологічними особливостями властивостями// Актуальні проблеми фізичної культури і спорту: Зб. наук. праць – К., 2006. – Вип. 10. – С. 42-47.
5. Сетяева Н. Н. Методика совершенствования навыков саморегуляции в психолого- педагогической подготовке спортсменов пловцов высокой квалификации : Автореф. дис. канд. пед. наук. – Сургут, 2004. – 22 с.
6. Сигал Н. С. Регуляция психических состояний в спортивной деятельности / Н. С. Сигал, В. А. Штых, Е. М. Павлик, Ю. В. Александров // Слобожан. наук.-спорт. вісн. - 2014. – № 3. – С. 90-96.
7. Смоленцева В. Н. Психическая саморегуляция в процессе подготовки спортсменов: монография / В. Н. Смоленцева. – Омск : СибГУФК, 2003. – 196 с.

СПІЛЬНИЙ РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ І ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ БОРЦІВ

Гринь Олександр, Шматко Ярослав

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Актуальність. Підготовка юних дзюдоїстів одна з головних завдань підготовки спортивного резерву, підняття престижу спортивної боротьби в країні. Питання підготовки юних борців в даний час є одними з найбільш актуальних у побудові спортивного тренування. У дзюдо, вирішальне значення для досягнення спортивних результатів мають високорозвинені якості загальної та спеціальної витривалості або, висловлюючись науковою мовою, рівень розвитку аеробних та анаеробних можливостей організму спортсмена та вольові якості які спільно розвиваються. При недостатньому розвитку витривалості неможливий високий рівень вольових якостей борців. Тому актуальність даної проблеми полягає в тому, що для досягнення в такому виді спорту як дзюдо високих результатів, важливо розвивати витривалість у юних дзюдоїстів. Метою дослідження є визначити особливості розвитку витривалості та вольових якостей в підготовці юних дзюдоїстів. Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань ми використовуємо наступні методи дослідження: о теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури; о педагогічне спостереження о методи оцінки рухових якостей Результати дослідження. Рівень розвитку витривалості обумовлюється енергетичним потенціалом організму спортсмена та його відповідністю вимогам

конкретного виду спорту, ефективністю техніки та тактики, психічними можливостями спортсмена, що забезпечує не тільки високий рівень м'язової активності в тренувальній та змагальній діяльності, але і віддалення та протидія процесу стомлення [2]. Оскільки тривалість роботи обмежується стомленням спортсмена, а внаслідок цього – нездатність продовжувати її, витривалість характеризується здатністю організму протистояти стомленню та відновлювати працездатність після навантажень [1]. Специфіка розвитку витривалості в конкретному виді спорту повинна виходити із аналізу факторів, обмежувачих рівень прояву цієї якості в змагальній діяльності з врахуванням всього різноманіття породжуваних нею до регуляторних та виконавчих органам [2]. Воля – це регулююча сторона свідомості, що виражається в здатності людини здійснювати навмисні дії, вчинки, потребуючі подолання труднощів та направленні на досягнення поставленої цілі. Ще І. Сеченов писав: «Воля не є якимось безособистісним агентом, розпоряджаючись тільки рухом, - це діюча сторона розуму та морального відчуття, управляюча рухом в ім'я того чи іншого і часто всупереч відчуттю самозбереження [3]. Виховання волі не самостійний розділ змісту фізичного виховання і спортивного тренування. Виховання волі здійснюється в процесі оволодіння фізичними вправами, навчанням спортивної техніки і тактики, розвитку фізичних якостей. Наприклад, розвиток 47 витривалості сприяє вихованню наполегливості, завзятості, витримки і самовладання. Це обумовлено особливостями самих вправ на витривалість, наявністю в них перешкод та труднощів, подолання яких потребує проявлення вольових якостей. Перешкоди які трапляються у боротьбі це різноманітні дії та протидії суперника. Виховання наполегливості та завзятості потребує оволодіння вмінням довготривало добиватися поставленої цілі. Виховання витримки та самовладання передбачає оволодіння вмінням яскраво мислити, володіти своїми відчуттями [4]. Висновок. Різноманіття факторів визначаючих рівень витривалості в різних видах м'язової діяльності, підштовхнули спеціалістів класифікувати види витривалості на основі використання різноманітних ознак. Зокрема, витривалість поділяється на загальну та спеціальну, тренувальну та змагальну, локальну, регіональну та глобальну. Це обумовлено особливостями самих вправ на витривалість, наявністю в них перешкод та труднощів, подолання яких потребує проявлення вольових якостей. Тому розвиток витривалості розвивається спільно з вольовими якостями дзюдоїста.

1. Бойко В. Ф., Данько Г. В. Физическая подготовка борцов / Бойко В. Ф. Данько Г. В. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 224 с. 2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник для тренеров: в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. Лит., 2015. – Кн. 2. – 2015. – 752 с. 3. Психология: Учеб. Для ин-тов физ. культ./Под ред. В. М. Мельникова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 367 с. 4. Психология: Учебник для техникумов физ. культуры Под ред. А. Ц. Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 255 с.