

дівчаток 10-11 років. Стрибок вгору із замахом руками (49 см), потрійний стрибок з місця (556 см), 30 м з ходу (4,1 с), 60 м з високого старту (9,1с), біг з високим підніманням стегна (41 рух за 10 с) та інші.

Також, на думку авторів є продуктивною система відбору через змагання так як виявляє вольові якості дітей, прагнення до лідерства, спонукає до прояву фізичних можливостей в умовах гострої конкуренції.

Аналіз літератури свідчить, що роботи авторів, які займаються проблемами відбору і підготовки дітей, базуються на інструментальних методиках, які в умовах ДЮСШ застосовувати складно (Лузгин В.Н., Мехрикадзе В.В.).

Висновки. На сучасному етапі досягнення високих результатів у спорті, а саме в легкій атлетиці, залежить від: умов життя і підготовки спортсменів; впливу засобів і методів спортивного тренування на рівень техніко-тактичної підготовленості, прогнозування можливих майбутніх спортивних результатів; відбору для занять конкретним видом спорту, осіб із задатками, які мають перспективи розвиватися.

Література.

1. Асаулюк І.О. Особенности беговой подготовки квалифицированных семиборков и спринтеров-женщин / Асаулюк І.О. // Зб. наукових праць XI Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми юнацького спорту». – Херсон, 2014. – С.19-23.
2. Асаулюк І.О. Современные представления о построении тренировочного процесса семиборков высокой квалификации / Асаулюк І.О., Куц О.С. //Зб. наукових праць Всеукраїнської науково-практичної конференції «Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи. – Житомир, 2014 р. – С.10-13.
3. Асаулюк І.О. Педагогічні аспекти діяльності тренера / Асаулюк І.О., Дяченко А.А., Каплінський В.В. // Зб. наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації – Вінниця. – Вип. № 3, 2017. – С.12-15.
4. Асаулюк І.О. Особливості спортивного відбору дітей на етапі початкової підготовки в секцію легкої атлетики //Зб. наукових праць «Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування». – Вінниця, 2016. – С.114-116.
5. Волков В. Н. Восстановительные процессы в спорте / В.Н. Волков. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 20 с.
6. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки / Н.Г. Озолин. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 99 с.
7. Платонов В. Н. Теория спорта / В. Н. Платонов. – Киев : "Вища школа", 1987. – 187 с.
8. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта / В. П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 200 с.
9. Микич М. С. Система спортивной подготовки легкоатлетов : сучасний погляд / М. С. Микич. – Львів : ЛДІ фізичної культури, 2005. – 100 с.
10. Шевчук М.А.Характеристика критеріїв спортивного відбору акробатів до груп початкової підготовки //Зб. наукових праць «Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування». – Вінниця, 2016. – С.163-166

ПСИХОРЕГУЛЯТОРНІ ВПЛИВИ ЯК ОСНОВА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Шостак Владислав

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. У статті проаналізований рівень розвитку самоволодіння спортсменами-боксерами різної спортивної кваліфікації, а також охарактеризовані показники тривожності і агресивності боксерів на двох етапах експерименту.

Summary. The article analyzes the level of development of self-control athletes-boxers in a variety of sports skills, as well as the levels of anxiety and aggressiveness of the boxers at two stages of the experiment.

Актуальність проблеми. У сучасному спорті однією з найважливіших стає проблема відновлення та стресостійкості спортсменів. Рівень сучасної підготовки спортсменів пропонує подальший ріст фізичних і психологічних навантажень. Особливо актуальна ця проблема по відношенню до такого виду спортивного єдиноборства як бокс, який характеризується складною взаємодією фізичних і психічних факторів, ментальною і руховою складністю, непередбачуваністю результату і високим емоційним напруженням діяльності [1, 2, 3, 5].

Проведений Г.Д. Бабушкіним, Ю.Ф. Назаренком, В.Н. Смоленцевою [2] аналіз результатів змагань з боксу показав, що значна частина спортсменів не в повній мірі готова до управління своїм психічним станом в умовах екстремальності.

А.М. Рябков доводить, що спортсмени в своїй більшості самостійно знаходять шляхи управління власним психічним станом перед боєм і знаходять способи формування установки на високоефективну діяльність з перших секунд бою. Однак, це вдається далеко не завжди навіть досвідченим боксерам. Тому проблема діагностики, управління психічним станом та вдосконалення психологічної підготовки боксера є досить актуальною і потребує нагального розв'язання.

Мета нашого дослідження полягає у вивченні проблеми саморегуляції юнаків боксерів різної кваліфікації.

Результати дослідження. Проблема психорегуляції в спорті – одна з актуальних в силу високої значущості психологічного чинника в спортивній діяльності. Аналіз досліджень Г.Д. Бабушкіна, Ю.Ф. Назаренко, А.М. Рябкова, В.Н. Смоленцевої [2] показує, що значимість проблеми психорегуляції, пояснюється наступними фактами:

- значна частина спортсменів різної кваліфікації не можуть мобілізуватися в умовах змагальної діяльності.
- чим вище у спортсменів рівень розвитку психорегуляції, тим вище результативність їх змагальної діяльності.

Поведінка спортсменів на змаганнях і характер передстартового і стартового стану обумовлені рівнем розвитку у них здатності до саморегуляції [1, 3, 7].

Опитування боксерів показало, що психологічна підготовка спортсменів

проводиться або не на належному рівні, або не проводиться взагалі, що переважна більшість з них не мають чіткої програми, спрямованої на підготовку до змагань власного психофізичного потенціалу.

Сучасне тренування боксерів характеризується значними фізіологічними навантаженнями, про які 10-15 років тому і не думали як у нас, так і за кордоном. Природно, що такі напружені тренування вимагають від спортсменів сили волі і ще більше зміцнюють її. Процес тренування органічно пов'язаний з вихованням волі спортсмена. Належна фізична, технічна, тактична і психічна підготовка створює можливості для прояву в боротьбі на змаганні вольових якостей; наполегливості, рішучості, самовладання, ініціативності.

Розвинута вольова якість самоволодіння є однією зі складових компонентів психічної надійності. Так, Н.А. Худадов [6] вказує, що психічна надійність спортсмена являє собою ймовірність стабільного збереження їм ефективної психічної діяльності і оптимального психічного стану в екстремальних змагальних ситуаціях. А свідома саморегуляція психічного стану стає можливою лише при систематичних спеціальних заняттях, розвиваючих цю функцію.

Тому, аналізуючи вищесказане, нами було проведено педагогічне дослідження із боксерами різної кваліфікації у складі 25 осіб, а саме: боксери, які мають 1 розряд – 10 осіб, боксери, які мають розряд КМС – 7 осіб, боксери, які мають розряд МС – 8 осіб. Дослідження проводилось протягом 2016-2017 років у спортивному комплексі «Нокаут» із застосуванням наступних методів: методика дослідження самоволодіння, дослідження психічної надійності спортсмена, дослідження властивостей особистості, тест самооцінки психічних станів. Нами був проведений педагогічний експеримент з метою навчання спортсменів техніці розслаблення, а також використання тренінгових вправ які стимулювали розвиток спеціальних навичок і умінь: саморегуляції, саморефлексії, формування стійкості до психогенних чинників, які мають місце в умовах змагань.

При аналізі індивідуальних характеристик виконання завдань тесту самоволодіння ми виявили, що у боксерів різної кваліфікації слабо виражена вольова якість самоволодіння (табл. 1). Психічна надійність має чотири складових компонента. Три з них: емоційна стійкість, саморегуляція, стабільність-завадостійкість мають виражений зв'язок з самоволодінням у боксерів, що мають перший розряд і більш досвідчених спортсменів. Можна говорити, що вольова якість самоволодіння обумовлює психічну надійність спортсмена на змаганнях. У нашому дослідженні не виявлено взаємозв'язку самоволодіння з такими особистісними якостями, як самооцінка, самокритичність та потреба у самовдосконаленні.

Таблиця 1

Рівні розвитку самоволодіння спортсменів-боксерів

Рівень розвитку самоволодіння	Групи спортсменів		
	перша	друга	третя
високий	-	-	12,5

середній	20	71,4	75
низький	80	28,6	12,5

В ході дослідження нами також було проведено тестування спортсменів-боксерів за методикою надійності в спорті В.Є. Мільмана. Аналізуючи результати цієї методики ми визначили, що у кожного другого спортсмена виявлено низький рівень сформованості здатності до саморегуляції психічних станів, поведінки і власних дій в умовах спортивної діяльності, змагань.

Тест самооцінки психічних станів розроблений відомим психологом Гансом Айзенком, допоміг нам визначити рівні тривожності та агресивності у спортсменів. Цей же тест ми провели і після педагогічного експерименту під час якого навчали боксерів методам самонавіювання та самозаспокоєння.

У спортсменів було зафіксовано суттєве зниження рівня агресивності та тривожності. Ми вважаємо, що цьому сприяло підвищення рівня самоволодіння і застосування вправ на розслаблення. Динаміку прояву тривожності та агресивності у боксерів видно з табл. 2.

Таблиця 2

Динаміка прояву тривожності та агресивності у боксерів

Спортивний розряд	Етапи експерименту	Тривожність		Агресивність (рівні)		
		Присутня (к-ть осіб %)	Відсутня (к-ть осіб%)	Низький (к-ть осіб %)	Середній (к-ть осіб %)	Високий (к-ть осіб %)
1 розряд	ПОЧАТОК	70,0	30,0	16,0	56,0	28,0
	КІНЕЦЬ	45,0	55,0	19,0	65,0	26,0
КМС	ПОЧАТОК	65,0	35,0	25,0	51,0	24,0
	КІНЕЦЬ	30,0	70,0	40,0	45,0	15,0
МС	ПОЧАТОК	68,0	32,0	22,0	64,0	12,0
	КІНЕЦЬ	24,0	76,0	42,0	52,0	6,0

Слід враховувати, що існує досить велика кількість технологій для розслаблення і безліч формул для самонавіювання. З огляду на психолого-педагогічні особливості тренування боксерів, ми вирішили зупинитися на психом'язовому тренуванні А.В. Алексєєва [1] і модернізованих формулах самонавіювання, розроблених Е.А. Кулаковою [4].

Навчання спортсменів техніці розслаблення проводилося в умовах, наближених до умов звичайного тренування. Було проведено десять занять, яких було достатньо для отримання стійкого ефекту розслаблення м'язів обличчя і тулуба. Ступінь розслаблення визначалася за допомогою міотонетрії на дельтоподібному м'язі руки і чотириголовому м'язі стегна.

В результаті, після п'яти занять, спортсмени навчилися знижувати тонус дельтоподібного м'язу руки з 32,6 одиниць до 28,3 одиниць, що за даними літератури відповідає можливостям обраного віку. А тонус чотириголового м'язу стегна відповідно з 41,3 до 37,2 одиниць в середньому.

Потім ми стали тренувати випробовуваних тримати розслаблення всіх м'язів тулуба при спокійному поверхневому диханні від 10 до 15 с, а потім і до

2-х хвилин. Дві хвилини – це той інтервал часу, протягом якого випробовувані за командою експериментатора подумки повторювали заздалегідь відомі формули навіювання. Експеримент із застосуванням самонавіювання тривав два місяці. Один і той же набір формул випробовувався три рази на тиждень за спеціальною технологією. Аналіз середніх показників ефективності тренувальної діяльності спортсменів показав, що застосування самонавіювання за розробленою технологією сприяє в цілому підвищенню ефективності тренувальної діяльності.

В процесі тренінгових занять ми націлювали спортсменів на постійне спостереження за своїм психічним і фізичним станом, бо це є необхідною умовою вольової та психофізіологічної корекції.

Досліджувані спортсмени вчилися способам приведення організму та психіки в оптимальний робочий стан напередодні виконання відповідальних завдань, змагань і т.д.

Крім прийомів самопідбадьорювання, самонаказу, самозапевнення самопідтримки ми рекомендували боксерам скористатися тренінговими вправами, які ми розробили спеціально для них. Як свідчить наше спостереження, бесіди, аналіз результатів спортивної діяльності, спортсмени із задоволенням виконували в спеціальному навчанні прийоми психологічної регуляції. В результаті опитування боксерів з'ясувалося, що вони відчували істотні зміни в здатності до саморегуляції своєї поведінки і психічних станів.

Висновки. Отже, самостійне застосування спортсменами тих прийомів і засобів, які наводяться в методичній літературі не дають належного ефекту. У цьому переконують результати наших досліджень. У зв'язку з цим необхідно спочатку розвинути у спортсменів здатність до психорегуляції, яка давала б їм можливість використовувати всі її засоби. Для цього необхідне тривале спеціальне тренування.

Література.

1. Алексеев А.В. Психомышечная тренировка. / А.В.Алексеев – М., 1973. – 120с.
2. Бабушкин Г.Д. Аутовоздействие и гетеровоздействие при развитии самообладания у спортсменов / Г.Д. Бабушкин, В.Н. Смоленцева // Материал пятых Страховских чтений. – Саратов: СГПИ, 1996. – С. 149-151.
3. Костюкевич В. М. Контроль і аналіз змагальної діяльності в елітному футболі / В. М. Костюкевич // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вип. 9. – Вінниця, 2010. – С. 80-88.
4. Кулакова Э.А. Использование самовнушения в прыжках в воду / Э.А. Кулакова // Теория и практика физической культуры. – 1982. – №11. – С. 13-15
5. Савченко В.Г. Психологічна підготовка кваліфікованих боксерів / В.Г. Савченко // Методична розробка для студентів зі спеціалізацією бокс. – Дніпропетровськ: Пороги, 1997.
6. Худадов Н.А. Психологические факторы надежности спортсмена / Н.А. Худадов // Психология спорта высших достижений /Под ред. А.В. Родионова. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – С. 122-125.
7. Хуртенко О.В. До питання про вдосконалення саморегуляції психічного стану спортсменів// Зб. наукових праць Всеукраїнської науково-практичної конференції «Досягнення та перспективи дослідження феномену здоров'я у сучасній психології». – Вінниця. – 2016. – С.194-197.