

широкого узагальнення, але вони можуть відігравати важливу роль в подальших дослідженнях впливу спортивної діяльності на спосіб і якість життя жінок-спортсменок.

Список використаної літератури:

1. Головні факти та цифри про українську збірну на Олімпіаді в Ріо [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://hromadske.ua/posts/vse-shcho-treba-znaty-pro-uchast-ukrainy-v-olimpiadi-v-rio>

2. Стельмах Ю.Ю. Побудова тренувального процесу спортсменок високої кваліфікації у вільній боротьбі з урахуванням особливостей жіночого організму: автореф. дис... канд. наук з фіз. вихов. і спорту: 24.00.01 / Національний університет фізичного виховання і спорту України. – К., 2014. – 20 с.

3. Тараканов Б.И. Приоритетные научные направления совершенствования системы подготовки женщин, занимающихся спортивной борьбой / Б.И. Тараканов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 9. – С. 93-96.

4. Шандригось В.І. Еволюція правил змагань зі спортивної боротьби (огляд літератури) / В.І. Шандригось // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. – Т. І. – Вип. 107. – Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт / Гол. ред. Носко М.О. – Чернігів: ЧНПУ, 2013. – С. 347-351.

5. Шандригось В.І. Особливості організації навчально-тренувального процесу жінок у спортивній боротьбі / В.І. Шандригось, С.В. Латишев // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. – Вип. 98. – Т. IV. – Серія: Педагогічні науки, фізичне виховання і спорт. – Чернігів: ЧНПУ, 2012. – С. 235-238.

УПРАВЛІНСЬКІ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ, СОЦІОЛОГІЧНІ ТА ФІЛОСОФСЬКІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

ПЕРШИН О.І., кандидат педагогічних наук., доцент, доцент кафедри важкої атлетики та боксу

Харківська державна академія фізичної культури

УРАХУВАННЯ ОСОБИСТІСНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ТАЙБОКСЕРІВ В СИСТЕМІ ЇХ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Анотація. В роботі представлені перспективи використання проєктивних методик в практиці спортивного психолога, не тільки як діагностичного, але й психокорекційного інструменту.

Ключові слова: малюнок проєктивний, психодіагностика, психокорекція, спортсмени.

Вступ. Психологія спорту в цілому і тайбоксу зокрема дуже важлива і досить мало вивчена в даний час. Не кожен тренер в змозі забезпечити повноцінне психологічний розвиток тайбоксера з точки зору його підготовки до змагань і після їх закінчення. Повноцінна підготовка тайбоксера до фізичних навантажень, які будуть постійно збільшуватися, допоможе в складних ситуаціях, які виникають як під час тренувань, так і під час змагань, а також допоможе спортсмену отримати найголовніше - психологічну стійкість під час бою і після його закінчення.

Результати дослідження. Рівень мотивації обстежених тайбоксерів представлений в діапазоні від низького до високого. У більшості (72,72 %) обстежених спортсменів має місце середній рівень мотивації до успіху. З ростом спортивної кваліфікації тайбоксерів, у них відзначається домінування мотивація до успіху над мотивацією до уникнення невдач, однак відмінності достовірно не значимі ($t = 0,44$; $p > 0,01$).

Має місце певна залежність становлення особистісних характеристик тайбоксерів від рівня їх спортивної кваліфікації. Спортсмени, у яких є спортивна кваліфікація ($17,5 \pm 1,5$), схильні до ризику значно менше, ніж спортсмени-початківці ($21,66 \pm 0,64$). Простежується певна залежність рівня готовності до ризику від спортивної кваліфікації тайбоксерів. У кваліфікованих тайбоксерів схильність до ризику достовірно менше ($p < 0,001$), ніж у спортсменів початківців.

Рівень особистісної тривожності обстежених тайбоксерів представлений в діапазоні від низького до високого. У ситуації змагальної діяльності у обстежених спортсменів відзначається помірний і високий рівень ситуативної тривожності. Має місце певна залежність рівня особистісної тривожності від спортивної кваліфікації тайбоксерів. У кваліфікованих тайбоксерів, рівень особистісної тривожності достовірно нижче ($p < 0,001$), ніж у початківців спортсменів.

З метою подолання різних об'єктивних і суб'єктивних труднощів, що виникають у спортсменів в стані тривоги, часто екстремальних умовах діяльності і

в процесі дії фізичних і психічних навантажень при тайбоксом виникає необхідність вирішення завдань психологічного супроводу та підготовки спортсменів. Така підготовка повинна базуватися, насамперед, на принципі поступового зняття стану тривожності.

У багатьох випадках зняття напруженості може бути здійснено за рахунок замісної діяльності. Типи розрядки нервового напруження у різних людей різні: одні розряджаються через рухові акти, інші - через мову.

В якості першого способу розрядки може використовуватися розминка. При апатії вона може привести спортсмена в стан бойової готовності, при надмірному збудженні - заспокоїти. Однак при дуже різко виражених передстартових реакціях розминка ще більше збільшує збудження. Отже, необхідно враховувати вихідний фон і підбирати до нього навантаження при розминці. При регулюванні сильного психічного збудження слід, мабуть, забезпечити «золоту середину», так як занадто слабкий розряд залишає велике за силою збудження, а надто сильний розряд сприяє виникненню ще більш сильного збудження, тобто самозбудження.

Регулюючий ефект розминки визначається якістю і видом використовуваних для неї вправ: чим більше розминка схожа на вправи майбутнього змагання, тим більше вона збільшує передстартове збудження. Попередня ж робота, по відрізняється характером від майбутньої діяльності, зменшує збудження спортсмена. Показана доцільність комплексного застосування розминки і методів аутогенного тренування для зняття у спортсменів виникла напруженості.

Змінюючи довільно режим дихання, людина змінює і режим своєї психічної діяльності. Тому дихальні вправи є одним з простих і надійних методів регулювання психічних станів спортсменів. У практиці використовуються три типи вправ: повне черевне дихання і два види ритмічного дихання. При виконанні першої вправи вдих виконується через ніс. Спочатку при розслаблених та злегка опущених плечах наповнюються повітрям нижні відділи легенів, живіт при цьому все більш і більш випинається. Потім вдихом послідовно піднімаються грудна клітка, плечі і ключиці. Повний видих виконується в тій же послідовності: поступово втягується живіт, опускається грудна клітка, плечі і ключиці.

Друга вправа полягає в повному диханні, здійснюваному в певному ритмі (найкраще в темпі ходьби): повний вдих на 4, 6 або 8 кроків. Потім слід затримка дихання, рівна половині кроків, зроблених при вдиху. Повний видих робиться знову за теж число кроків (4, 6, 8). Після видиху - затримка дихання колишньої тривалості (2, 3, 4 кроку) або дещо коротший в разі виникнення неприємних відчуттів. Кількість повторень визначається самопочуттям. В ході повторень тривалість вдиху може зростати до 12 кроків і більш, а в зв'язку з цим може зростати і затримка дихання.

Третя вправа відрізняється від другого тільки умовами видиху: поштовхами через щільно стиснуті губи.

Зловживати цими вправами годі було. Позитивний ефект зростає в міру вправності, а на перших етапах він може бути незначним.

Вище вже говорилося, що причиною психічного напруження спортсмена можуть бути складність стоїть перед ним завдання і його невпевненість у можливості

її рішення (досягнення поставленої перед ним мети). У цьому випадку доцільно знизити вимоги до спортсмена. Якщо ж спортсмен сам ставить перед собою складні цілі, має високий рівень домагань - завдання ускладнюється. Знизити рівень домагань спортсмена можна лише шляхом переконання, але це загрожує неприємними наслідками, демобілізацією і відходом спортсмена від боротьби. Тому краще змінити напрямок думок спортсмена зі спортивного результату і уявлення про спортивній боротьбі на точне, технічно правильне виконання вправи, на тактично грамотне ведення поєдинку. Потрібно змусити спортсмена думати не стільки про результати, скільки про способи їх досягнення. Крім того, необхідно виключити загрозу покарання спортсмена за невдалий виступ.

Вплив тренера в ситуації психічної напруги в значній мірі залежить від сугестивності спортсмена, тобто його віри навіть в ті доводи, які висловлюються тренером в неаргументованій формі. В цьому випадку спортсмен орієнтується не стільки на зміст впливу, його аналіз і осмислення, скільки на форму впливу і його джерело, на ту особу, яка дає вказівки або поради.

При предзмагальній нервово-емоційній нарузі сугестивність зростає, що пов'язано, очевидно, зі збільшенням тривожності і невпевненості спортсменів в результаті поєдинків.

Використання методу десенсибілізації (зняття чутливості до факторів, що викликають тривогу і страх). Спочатку складається перелік ситуацій і людей, які викликають у спортсмена стан тривоги навіть в незначній мірі. Потім цей перелік ранжирується в послідовності від факторів, що викликають значні побоювання і страхи, до чинників, що викликають невелику тривогу.

Після цього спортсмену пред'являються спочатку ситуації, що викликають незначну тривогу. Після адаптації до них переходять до факторів, що викликають середній рівень тривоги. Далі переходять на більш високий рівень, і так до тих пір, поки спортсмен не адаптується до всіх стресогених для нього факторів.

Моделювання змагальних умов. Щоб допомогти спортсменам знизити змагальну тривогу, доцільно на тренуваннях моделювати деякі ситуації, властиві змагання. Наприклад, тренеру можна несподівано для спортсмена провести тренування або контрольну гру в незнайомому спортивному залі, запросити на тренування батьків або дівчину спортсмена, уболівальників нібито команди суперника, щоб ті освистували вихованців тренера, і т. д. Звичайно, ці методи потрібно застосовувати обережно і після кожної такої тренування пояснювати спортсменам їх зміст.

В даний час найпоширенішим методом зняття стану тривожності є модифікований варіант аутогенного тренування в поєднанні з методом «середовищної адаптації», що дозволяє оптимізувати адаптаційні можливості спортсменів на основі регуляції психоемоційного стану.

Запропонований варіант такої аутогенного тренування може бути умовно розділений на 3 етапи - підготовчий, адаптаційний і заключний.

Найбільш важливим розділом роботи на підготовчому етапі є навчання спортсменів аутогенного тренування (заспокійливий варіант). На початку

відпрацьовуються прийоми викликання спокою (релаксації) у всьому тілі, тепла в правій руці за загальноприйнятими методиками. При цьому підкреслюються важливість тренування зосередження уваги на розв'язуваній задачі, залежність результатів від самого займається, психофізіологічна об'єктивність викликаних станів.

Другий етап (етап середовищної адаптації) є найбільш відповідальним. Бажано, щоб він співпадав з початком відробітку, практичних навичок. Метою його є формування стійкої психологічної і фізичної адаптації до середовища в умовах тренувань як в його груповому, так і індивідуальному варіантах.

На другому етапі обґрунтовується важливість принципу повторності, який є одним з основних положень взагалі будь-якого тренування. Усі плановані у спортсмена якості можуть бути сформовані тільки при неодноразових і регулярних повтореннях певних вправ. Велике значення має також принцип поступовості, який лежить в основі розвитку функціональних можливостей організму в умовах підвищених навантажень.

Важливим розділом підготовки є вироблення у спортсменів, що займаються тайбоксом, правильних і послідовних реакцій при виникненні «тривожних» ситуацій (неполадки в спорядженні, травма вимушений швидкий перехід з однієї групи вправ на іншу та ін.). З урахуванням вищевикладеного і повинне проводитися аутогенне тренування на другому етапі. Для вирішення її завдань пропонуються наступні формулювання «Я абсолютно спокійний в цій новій для мене навколишньому середовищу. У всьому тілі зберігаються сила, енергія, здоров'я. Довкілля для мене цікаве, бажане і приємне. Рухи мої впевнені, спокійні, вільні. Всі мої м'язи в приємному здоровому тонусі. Мій дух під час тренування вільний, спокійний, ритмічне. Я легко і вільно, за своїм бажанням зраджую види вправ і частоту дихання. Я відчуваю силу, здоров'я, енергію у всьому тілі, спокій. Всі мої рухи спокійні, правильні, доцільні, навички і прийоми точні, відпрацьовані, я в них упевнений. Я спокійний, відчуваю силу, енергію у всьому тілі, навколишнє середовище цікава. У самій несподіваній ситуації я абсолютно спокійний, дії мої відпрацьовані, послідовні, технічно обґрунтовані і правильні, я в них упевнений».

На другому етапі триває також відпрацювання трьох прийомів підготовчого періоду з тією відмінністю, що час для їх тренування скорочується. На початку другого етапу аутогенне тренування проводиться частіше в повній емоційній готовності, що в певній мірі наближає її до майбутніх «середовищних» умов. Надалі основні положення (і особливо другого етапу) повинні відпрацьовуватися протягом тренувальних занять. За тривалістю другий період з періодом збігається, для Підготовки необхідним-важкоатлета спортсмена.

Третій (заключний) етап аутогенного тренування ставить собі за мету подальше закріплення отриманих результатів як в технічній, так і в психологічній підготовці спортсменів з урахуванням накопиченого ними певного досвіду і характерологічних особливостей займаються. На даному етапі спортсменам пояснюється важливість систематичних і регулярних занять аутогенним тренуванням. При цьому особливо підкреслюється той факт, що при перервах в заняттях всі вироблені раніше навички,