

Вивчення важливості психологічної підготовки самбістів

Гомела Д.О.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. В статті розкрито важливість психологічної підготовки, як складової тренувального процесу самбістів. Висвітлена проблематика ставлення тренерів-викладачів до психологічної підготовки самбістів. Проаналізовано існуючі програми психологічної підготовки самбістів.

Ключові слова: самбісти; тренер-викладач; психологічна підготовка; одноборства.

Вступ. Процес вивчення й оптимізації психологічної підготовки в різних видах боротьби привертає увагу тренерів-викладачів та дослідників (Кіндзер, Партико, Хуртенко, Березяк, Пришва, & Нестеров, 2021; Поляков, Мелещенко, 2016), що свідчить про важливість цього процесу. Розуміння і відповідне ставлення тренером-викладачем до психологічної підготовленості є невід'ємною складовою успішної реалізації інших сторін підготовленості та, як результат, успішних виступів на змаганнях. Проте багато тренерів-викладачів нею нехтують або приділяють мінімум уваги, що має безпосередній вплив на реалізацію потенціалу спортсмена.

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами. Дослідження проводилося відповідно до теми науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури «Оптимізація тренувального процесу в єдиноборствах» (номер державної реєстрації 0121U112873).

Мета дослідження: на основі аналізу науково-методичної літератури обґрунтувати важливість психологічної підготовки самбістів.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, бесіди з тренерами-викладачами з самбо.

Результати дослідження та їх обговорення. Бесіди з тренерами-викладачами з самбо показали, що зазвичай в тренувальному процесі вони більше приділяють уваги техніко-тактичній підготовці, аніж на психологічній, що неминуче впливає на результативність (Малихіна, & Сердюк, 2015). Дослідження щодо поліпшення психологічної підготовки самбістів має на меті, як кінцевий результат виявлення слабких сторін психологічної підготовленості та поліпшення резистентності психічних процесів до стрес факторів в тренувальній та змагальній діяльності (Костюкевич, 2014).

До груп стрес факторів, за Г.В. Безверхня (2013), належать: передзмагальні та змагальні стрес-фактори. До перших відносять: попередні

погані тренувальні та змагальні результати; конфлікти з тренером, товаришами по команді чи в сім'ї; положення фаворита перед змаганнями; поганий сон за день чи за кілька днів до старту; погане обладнання на змаганнях; попередні невдачі; підвищені вимоги; тривалий переїзд до місця змагань; постійні думки про необхідність виконання поставленого завдання; незнайомий суперник; попередні поразки від даного суперника. До других: невдачі на старті; необ'єктивне суддівство; відстрочка старту; докори під час змагання; підвищене хвилювання; значна перевага суперника; несподівано високі результати суперника; зорові, акустичні й тактильні перешкоди; реакція глядачів; погане фізичне самопочуття; больовий фінішний синдром, страх смерті (Безверхня, 2013).

При значному числі досліджень і методичних робіт з техніки боротьби необхідно відзначити, що однією з проблем теорії і практики спортивної боротьби залишається відсутність розробленої методики вдосконалення змісту і послідовності навчання техніко-тактичних дій (Бойченко, Тропін, & Панов, 2013). Досягнення високих результатів в боротьбі неможливе без вдосконалення системи навчання, де важливо закласти основи правильного виконання технічних дій (Boychenko, Tropin, & Panov, 2013). На сучасному етапі розвитку самбо технічна підготовка більшості спортивних шкіл йде по шляху інтенсифікації – прагнення освоїти якомога більше технічних дій, які складають техніку самбо, обумовлюючи це прямою залежністю між кількістю прийомів, якими володіє самбіст, і ефективністю тактичних завдань, які необхідно вирішувати в процесі діяльності змагання і таким чином в перший рік тренувань спортсмени ознайомлюється практично зі всіма групами технічних прийомів самбо (Бойченко, Тропін, & Панов, 2013; Boychenko, Tropin, & Panov, 2013).

Проте, як показує практика, надмірно спеціалізована початкова підготовка багатьох борців, які були сильними в юному віці, приводить до того, що надалі вони не змогли досягти успіхів в змаганнях серед дорослих, що слід зауважити на початкових етапах, аби уникнути закономірності. Причиною цього явища і виступають, як надмірні для юного організму тренувальні і змагальні навантаження, які не дозволили багатьом талановитим переможцям юнацьких турнірів досягти результатів в найбільших змаганнях серед дорослих, так і низька кількість уваги до процесу психологічної підготовленості у спортсменів. Як свідчить практика більшість роботи над психологічною підготовленістю відбувається в процесі змагальної діяльності, коли себе показують виникають проблеми, через невпевненість у своїх діях, страх перед суперником, чи просто боязнь змагань (Костюкевич, 2014; Малихіна, Сердюк, 2015).

Враховуючи вище зазначене, не менш важливим є якісна організація системи психологічної підготовки самбістів, яка відіграє важливу роль у досягненні високих спортивних показників. Можливість реалізації індивідуального потенціалу на змаганнях вищих рангів у значній мірі

визначається рівнем розвитку саморегуляції – важливого та провідного компонента (професійної компетентності) системи психологічної підготовки спортсменів, які спеціалізуються в однокорств та інших видах спорту (Костюкевич, 2014; Малихіна, Сердюк, 2015).

Важливим є й те, що кожному тренеру необхідно навчати своїх спортсменів різним ефективним способам саморегуляції, постійно контролювати емоційні зриви, сприяти профілактиці перевантаження. Крім цього, у спортивній діяльності однокорців та представників інших видів спорту існує значна кількість негативних чинників психологічної небезпеки особистості: передстартова апатія, передстартова лихоманка, агресивність, підвищена тривожність тощо (Костюкевич, 2014). Зазначені вище негативізми перешкоджають зібраності та настрою самбіста до майбутньої змагальної діяльності. Також ці негативізми сприяють прояву страху, появу розгубленості, невпевненості у власних силах, що сприяє деформації особистості, розвитку психологічної беспорядності та неадекватності психологічної небезпеки. Необхідно також підкреслити, що будучи у відмінній фізичній формі, окремі атлети не можуть впоратися із негативними емоціями, що призводить до пониження спортивних показників. У змагальний та після змагальний періоди спостерігається різкі негативні емоційні зрушення, тому більшість самбістів не в змозі самостійно нормалізувати свій стан, тому психолог, а також тренер – повинні здійснити підтримку спортсмена під час формування та розвитку саморегуляції в умовах багаторічної підготовки. Це спонукає до думки, що саме тренер має вдосконалювати свої знання з психології, також робота з кваліфікованим психологом є запорукою високих спортивних результатів і навпаки в разі ігнорування психічних процесів з якими самбісти не в змозі впоратись самостійно, неодмінно приведе до зниження показників виступів на змаганнях і унеможливилює реалізацію усього потенціалу спортсменом (Костюкевич, 2014).

В процесі дослідження було виявлено, що авторами курсу «Програми психічної саморегуляції борців самбо (бойовий розділ) в системі їх річного циклу підготовки» (Кіндзер, Партико, Хуртенко, Березяк, Пришва, & Нестеров, 2021), котрі спиралися на аналітичний огляд курсу «Психічна саморегуляція в спорті» (Л. Майдокіна, О. Кудашкіна), дозволив визначити основні напрями, які складають загальну основу побудови системи саморегуляції спортсменів. Відповідно до результатів дослідно-аналітичної роботи проведеної під час першого етапу та першого блоку другого етапу теоретичного дослідження, було розроблено програму психічної саморегуляції однокорців (на прикладі бойових самбістів) в системі їх річного циклу підготовки, що свідчить про важливість корекції й систематизації процесів психологічної підготовки, яка доводить свою ефективність (Кіндзер, Партико, Хуртенко, Березяк, Пришва, & Нестеров, 2021). Розроблена членами науково-дослідної групи програма передбачає урахування особливостей організації навчально-тренувального процесу однокорців на різних етапах річного циклу їх підготовки а саме: підготовчий

період (загально-підготовчий та спеціально-підготовчий етапи) – формування позитивного та діяльнісного відношення до розвитку та самовдосконалення навичок саморегуляції у різних умовах багаторічної підготовки одноборців, розвиток та удосконалення психічних функцій, які лежать в основі забезпечення саморегуляції самбістів; змагальний етап – навчання самбістів управління власною свідомістю спрямованою на досягнення максимального спортивного результату, підвищення емоційної стійкості самбістів; перехідний етап – відновлення (стабілізація) психічного та психофізичного рівнів самбістів (Кіндзер, Партико, Хуртенко, Березяк, Пришва, & Нестеров, 2021). Нажаль наведена система не впроваджена у багатьох місцях і не має статусу загальної, як і будь яка інша система психологічної підготовки, що свідчить на користь твердження про недостатню увагу до процесу психологічної підготовки.

Також безперечним фактом на користь збільшення якості і кількості заходів з психологічної підготовки є результати дослідження агресивності самбістів (Воробйов, Ткачов, 2018), де автор дійшов висновку, що для поведінки обстежених самбістів характерні імпульсивність і емоційна нестійкість, бо ж за низької психологічної підготовленості і відповідно до кількості і якості психологічного навантаження з віком невпинно зростає, і в разі коли кількість засобів психологічної підготовки не змінюється, їх просто перестає вистачати (Воробйов, Ткачов, 2018).

І нарешті величезною проблемою, що впливає з неоціненності психологічної підготовки є незацікавленість тренерів нею, що за собою несе наступні наслідки: низький рівень обізнаності, тренери зазвичай чули тільки про передстартові стани; низька уваги до деталей, спортсмен відчуває великий психологічний тиск, в зв'язку з чим з'являються травми; спортсмен не може налаштуватись на змагання, сам не знає чому і не може пояснити тренеру; тренер користується моделями поведінки, що не є коректними чи екологічними, наприклад кричить на спортсмена після невдалої сутички (Безверхня, 2013; Костюкевич, 2014).

Висновки. Виходячи з вищезазначеного, можна судити про низький рівень зацікавленості і, як результат використання засобів психологічної підготовки самбістів у зв'язку з необізнаністю та заміщенням психологічної підготовки іншими сторонами, що можуть видаватися більш доречними, проте не є такими. В самбо не є інтегрована якась із програм психічної підготовки у комплексному виді, в кращому випадку зустрічаються її частини такі як передстартові стани і старання тренера налаштувати перед тренувальною сутичкою.

Література:

- Безверхня, Г.В. *Психологія фізичного виховання*. Умань, 2013.
- Бойченко, Н.В., Тропін, Ю.М., & Панов, П.П. (2013). Техніка та тактика у спортивній боротьбі. *Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях*, 53.
- Воробйов, А.В., & Ткачов, С.І. (2018). Урахування особливостей агресивної поведінки самбістів у процесі їх психологічної підготовки, *Збірник наукових праць ХДФК*, 5, 22-23.

- Кіндзер, Б.М., Партико, Н.В., Хуртенко, О.В., Березяк, К.М., Пришва, О.Б., & Нестеров О.С. (2021). «Програма психічної саморегуляції одноборців» Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова, Випуск 6 (137), 66-71.
- Костюкевич, В. М. (2014). *Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту)*. Навчальний посібник. Вінниця: Планер.
- Малихіна, Т.П., & Сердюк, Н.І. (2015). *Психологія спорту* : навч. посіб. Бердянськ : БДПУ.
- Поляков, І.О., & Мелешенко, Р.Г. (2016). Вплив психологічних установок на процес вольової поведінки на змаганнях зі спортивних одноборств. Проблеми екстремальної та кризової психології. Харків, Вип. 20, 215-223.
- Boychenko, N.V., Tropin, Y.M., & Panov, P.P. (2013). Technique and tactics in wrestling. *Fizicheskoe vospitanie i sport v vysshikh uchebnykh zavedeniyakh: Sbornik statey IKh mezhdunarodnoy nauchnoy konferentsii*, 52-56.

Відомості про автора:

Гомела Данил Олексійович –
магістр першого року навчання кафедри єдиноборств
E-mail: dgomela9@gmail.com
Харківська державна академія фізичної культури

Надійшла до редакції 12.01.2023 р.