

ФОРМУВАННЯ ОПТИМАЛЬНОГО СТАНУ ПСИХІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДЗЮДОЇСТА ДО ЗМАГАНЬ

Юлія Орчакова, Федір Загура

*Львівський державний університет фізичної культури,
м. Львів, Україна*

Анотація. Статтю присвячено важливості психічної підготовки і готовності дзюдоїста до змагань. У результатах роботи представлені психічні стани, психорегуляція і адаптація спортсменів.

Ключові слова: дзюдо, психічна підготовка, психічні стани, психорегуляція.

Постановка проблеми. Психологічна підготовка – це один з аспектів використання наукових досягнень психології, реалізації її засобів та методів з метою підвищення ефективності спортивної діяльності. У зв'язку з цим психологічна підготовка тісно пов'язана з підвищенням психологічної культури спорту та міждисциплінарною взаємодією наук про спорт [3, с. 89]. Проблема психічного стану спортсменів на сьогодні є актуальною, низко досліджень вказує на неоптимальність психічного стану спортсменів, що позначається на мотивації, якості їхнього життя та тренування. Правильно організовані тренування дали змогу реалізувати широкий спектр впливів і на їхній організм, і на їхній психічний стан [1, с. 41].

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Роботу виконано згідно зі Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2017–2018 роки у межах теми (ЛДУФК) «Моделювання та прогнозування інтегральної підготовки кваліфікованих спортсменів різної статі у силових видах спорту».

Аналіз останніх досліджень. У науковій літературі є публікації, у яких автори (Б. А. Вяткина 2010; П. А. Рудик 2014; К. Е. Легурський. 2011; Кретті 2016 та ін.) вивчали, що сучасний спорт досяг такого високого ступеня розвитку, що фізична, технічна й тактична підготовленість найсильніших спортсменів перебуває приблизно на одному рівні. Отже, результат спортивних змагань визначається значною мірою чинниками психічної готовності спортсмена в дзюдо [5, с. 14].

Мета дослідження: поліпшення психічної готовності дзюдоїстів до змагань.

Методи та організація дослідження: аналіз літературних джерел та документальних матеріалів, соціологічні методи, тестування, методи математичної статистики.

Результати. У результаті проведення тестувань ми визначили психічні стани дзюдоїстів перед змаганнями та розробили рекомендації із психорегуляції, які допоможуть їм досягнути бажаного результату. Наші опитування мають добру психічну підготовку і невеликі навички самоконтролю. Найбільше спортсменів (71 %) перед змаганнями мають стан тривожності через надмірне хвилювання і результат першої сутички, оскільки саме перша сутичка дає поштовх для подальшої боротьби й подальшого настрою борця. Незначна кількість (8 %) є стан стресу, спортсмени признаються у тому, що можуть мати поганий сон перед днем змагань, дратівливість і емоційні перепади настрою, а безпосередньо в день боротьби уповільнення розумових операцій, розсіювання уваги, гальмування процесу ухвалення рішення. Інші (21 %) мають стан невпевненості, який негативно позначається на майбутній діяльності через те, що спортсмени просто невпевнені у власних силах.

Ми бачимо, в процесі змагань спортсмен не демонструє результати, досягнуті на тренуваннях, тому що не впевнений у своїх силах. Ця слабкість прояву вольових якостей може мати різні причини. Отже, ми обираємо метод усунення недоліку, а при цьому необхідно точно знати причину його виникнення і, на кінець, вживаємо заходи щодо усунення зазначеного недоліку. Також сам спортсмен може допомогти собі перебороти свої страхи за допомогою самоконтролю і психорегуляції, адже він знає себе краще за інших. Наші оброблені тести, однак, які ми надали тренерам для огляду їх спортсменів, містили певну інформацію, тому було внесено деякі корективи у тренування, щоб дзюдоїсти були в комфортних умовах на тренуванні і впевненіші у своїх можливостях на змаганнях. Водночас мій проєкт допоміг деяким тренерам пізнати більше своїх підопічних і вивести їх на більш високий рівень підготовки й участі у змаганнях.

Висновок. Психічний стрес у спорті є предметом досліджень спортивних психологів, і здебільшого зводиться до рекомендацій з психорегуляції у роботі зі спортсменами конкретного виду спорту [6, с. 48].

Усі психічні стани й процеси у спортивній діяльності відіграють особливо важливу роль і повинні бути враховані в роботі із психологічною підготовкою спортсмена перед підготовкою до змагання [1, с. 124].

Роль психорегуляції у тренуванні доведена необхідністю мобілізації психічних процесів, необхідних для досягнення успіху в змаганнях. Психорегуляція, однак, повинна протікати не стихійно, механічно підкоряючи собі й часто спотворюючи поведінку спортсмена, а під суворим контролем його свідомості [2, с. 157].

Список використаних джерел

1. Батурич Н. А. Психологи я успеха и неудач в спортивной деятельности / Н. А. Батурич. – Омск, 2012
2. Василюк Е. Ф. Психология переживаний. Анализ критических ситуаций. – Москва : Физкультура и спорт, 2015.
3. Воликина Г. Ю. Нейрофизиологическая структура эмоциональных состояний человека вид. \ Г. Ю. Воликина, Ф. Суван. – Санкт-Петербург, 2010.
4. Генев Ф. П. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена. – Москва : Физкультура и спорт, 2013.
5. Ильин Е. П. Психология физического воспитания \ Ильин Е. П. – Москва : Физкультура спорт, 2014.
6. Кретти Б. Психология в современном спорте. – Москва : Физкультура и спорт, 2016.
7. Психология : учебник / под ред. Рудика П. А. – Москва : Физкультура и спорт, 2014.