

Для визначення співпадань реальної і референтної оцінки особистості тренера спортсменами були проаналізовані результати опитування по типу Будасі. Виявлено, що спортсмени 4-х команд оцінили свого тренера нижче середнього, а 2-х з них негативно, що складає відповідно 10 % і 30 %. Середнє співпадання 50 % реальної і референтної оцінки властивостей тренера отримано у однієї команди (г в межах 0,61-0,68). І завищене, некритичне оцінювання свого тренера (г в межах 0,62-1,00) отримано у двох команд, що на наш погляд, пояснюється специфікою індивідуально-психологічних особливостей спортсменок-дівчат.

В результаті досліджень зроблені висновки:

1. У процесі здійснення психологічної підготовки спортсменів ігрових видів спорту основне місце повинно приділятися формуванню взаєморозуміння у системі тренер - спортсмен, де основну роль відіграє ступінь виразності гностичного (тренер-професіонал), поведінкового (тренер-людина, особистість), емоційного (тренер-співбесідник) компонентів.

2. Рівень оцінки реальних та ідеальних компонентів у системах спортсмени - тренер і тренер - тренер залежать від індивідуально-психологічних особливостей спортсменів (зокрема від рівня посягань, якості самооцінки, вразливості власних властивостей) і рівня кваліфікації спортсменів тренерів і команди в цілому.

3. Зміст гностичного, поведінкового і емоційного компонентів особистості тренера і ступінь їх оцінки спортсменами можуть служити факторами регулювання психологічної підготовки в спортивних іграх.

## **АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОТРАВМУЮЧИХ СИТУАЦІЙ У СПОРТІ**

**ЄФІМОВА О.А.**

*Київський національний університет ім. Т.Г. Шевченка*

Переживання змагального або якогось іншого значного стресу призводить до виникнення особливого за своєю важкістю стресового стану, повноцінне здолання якого є можливе лише на основі чітких уявлень про умови та причини виникнення та розвитку вказаних станів. Це свідчить про те, що важливою є необхідність вивчення і дослідження особливостей психотравмуючих ситуацій на всіх доступних рівнях. В результаті проведеного дослідження, метою якого було вивчення особливостей переживання спортсменами психотравмуючих ситуацій, було виявлено три типи таких ситуацій.

1. Фізична травма, наслідком якої може бути зниження рівня спортивних результатів або спортсмен змушений буде залишити активний спорт.
2. Психологічна травма як результат взаємодії з оточуючими людьми. Це може бути конфлікт з тренерами (відсутність взаєморозуміння), зміна тренера, недопуск до участі в змаганні (особливо в командних видах спорту), відсутність взаєморозуміння в команді, несправедлива суддівська оцінка, агресивна поведінка суперників та ін.
3. "Особиста" психологічна травма, що переживається як внутрішня особиста криза, не пов'язана з оточуючими. Це такі ситуації, як особиста невдача під час гри (виступу), розчарування в своїх силах після поразки, очікування важливого виступу (підготовка до нього, страх, хвилювання, невпевненість в собі перед виступом), перенапруження внаслідок тривалих тренувань.

## ВИКОРИСТАННЯ РІЗНИХ ТИПІВ ТЕРМІЧНИХ ВПЛИВІВ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ В УМОВАХ ПЕРЕДЗМАГАЛЬНОЇ ПІД- ГОТОВКИ

ЛЬЯШЕНКО ОЛЕКСАНДР

*Український державний університет фізичної культури і спорту*

Доцільність використання "банних" процедур для відновлення працездатності спортсменів доведена, як науковими дослідженнями, так і багаторічною практикою використання цих процедур спортсменами різних кваліфікацій ( В.А.Кальніболоцький, 1974, І.М.Саркізов-Серазіні, 1975, В.С.Геселевич, 1978, К.А.Кафаров, 1975-1979, Ф.М.Талишев, 1975-1985, В.П.Зотов, 1987, О.М.Бурових, 1988, А.А.Бірюков, 1989, В.П.Дубілей, 1989, В.І.Дубровський, 1991, та ін. ). Але обґрунтованих рекомендацій щодо використання "банних" процедур у конкретних умовах передзмагальної підготовки, поки що недостатньо. Практика показує, що використання різних типів лазень засновано перш за все на особистому досвіді, з орієнтацією на самопочуття спортсмена. У той же час деякими дослідженнями (К.А.Кафаров, 1975-1982, С.П.Зибелін, 1975, В.А.Нечаєв, 1976 та ін.) показано, що високі температури у лазнях інколи можуть завдати більше шкоди, ніж користі.

Наші дослідження були спрямовані на визначенні ефективності використання двох типів лазень - сауни та російської парної - в умовах передзмагальної підготовки кваліфікованих легкоатлетів-бігунів на се-