

suggest that these are disjoint sets having no common areas. It is a simplified division and trainers – practitioners. The multiplicity of interpretations of this issue often leads to the negligence in the co-ordination preparation. As far as an experiment is concerned we can practice controlling – affecting an object in such a way as to cause a reaction which would be compatible with an expected reaction to the proposed training stimuli.

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА СПОРТИВНІ РЕЗУЛЬТАТИ

В.А. МАШИР

Запорізький державний університет

Темпи розвитку спорту вищих досягнень говорять самі за себе. Загострення пристрастей, напруження фізичних зусиль досягає межі можливостей людського організму, але, незважаючи на це, ми є свідками нових рекордів, нових перемог, нових відкриттів.

Згідно з думкою практиків, причиною постійного зростання людських можливостей на одному рівні з технічною, тактичною і фізичною підготовкою знаходиться і психологічна. Про це ж говорять дослідження закордонних і вітчизняних вчених. Поряд із тренерським складом і великим штатом медичних працівників у підготовці американської олімпійської збірної беруть участь психологи-дослідники професори Р. Уейнберг і Д. Гоулд.

Якщо рівень розвитку технічної, тактичної та фізичної підготовок спортсменів майже досконалий, ми говоримо про зіткнення на рівні характерів, або «психологічну боротьбу». Дослідження в галузі спортивної психології підтверджують актуальність психологічної підготовки спортсменів, але чи все ми використовуємо в підготовці спортсменів міжнародного рівня? Чи всі резерви нашої психіки? Мабуть, ні. А важливість і необхідність цієї підготовки говорять самі за себе...

Автор провів дослідження команди професійної ліги одного з ігрових видів спорту і виявив психологічні причини погіршення показників. Команда, яка лідирувала в таблиці чемпіонату на початку сезону, несподівано робить один з одним ряд програвів, що приводить її на одне з останніх місць. Дослідження двадцяти спортсменів дали можливість зрозуміти загальну картину факторів, що вплинули на зниження спортивних показників. Спортсмени відзначили ряд психологічних причин, які зумовили погіршення ситуації:

- комплекс «чужого» поля - у випадку пропущеного м'яча команда занепадає духом (граючи на «чужому» полі, команда, в кращому випадку, виходить на «нічию»);
- з остраху зробити помилку виникає страх нести відповідальність за м'яч у критичний момент, тому гравець намагається позбутися м'яча, хоча найчастіше при цьому знаходиться в більш вигідному положенні, ніж гравець, що одержав м'яч;
- після двох та більше програвів команда виходить на гру, не вірячи у свою перемогу, що говорить про занижену самооцінку і психологічну поразку ще до початку гри;

- у процесі гри відзначається підвищена критичність, відверто виявлене незадоволення помилками товаришів по команді, що призводить під час гри до підвищеної нервозності, збудження і, як наслідок, до погіршення контролю за грою на полі;
- у деяких членів команди є скарги на психічний тиск із боку тренерського складу і гравців, що в їхньому випадку стає на заваді під час гри;
- при опитуванні з'ясувалося, що метою більшої частини гравців (близько 70%) є підвищення власного спортивного (професійного) рівня, і тільки менша частина мала перед собою мету підвищення рівня команди, що вказує на розрізненість, відсутність єдності в команді.

Актуальність питання психологічної підготовки стосується як командних видів спорту, так і індивідуальних. Наприклад, для усіх видів спорту вихід спортсмена на старт є стресом, адже в більшості випадків поняття «нових» стартів, «нового» суперника, «сильного» суперника, «відповідальних» змагань (олімпійські ігри, чемпіонати світу) супроводжується виникненням «передстартової лихоманки», яка, в більшості випадків, є причиною втрати «відчуття суперника», «відчуття поля», порушення координації і багатьох інших проблем. Реакція на помилки під час змагань, що ведуть до погіршення спортивного результату, є загальною проблемою.

У досвіді роботи зі спортсменами в індивідуальних видах спорту, таких як плавання і стрибки у воду, а також командних – (баскетбол, гандбол, футбол) автор неодноразово підтверджує тому, що спортсмени можуть покращити свої показники результату, використовуючи запропоновану психологічну методику.

В одному дослідженні спортсменка (плавання), яка чекала свого запливу біля 100 м підня, настільки була стурбована, що до моменту старту в неї майже не залишилося сил для запливу. Після проведеного зі спортсменкою сеансу для зняття «передстартової лихоманки», під час запливу на дистанцію двісті метрів «лихоманка», вона покращила свій показник на 4 секунди, виходячи на результат, до якого виступала кілька останніх років.

Догляд психофізіологічного стану спортсменів міжнародного рівня досить важливий, але його вирішувати можна і потрібно. Для цього їй потрібно було усвідомити необхідність психологічної допомоги в комплексній підготовці до відповідальних стартів, достатньої відкритості з боку спортсменів і бажання співпраці з психологом.

Психолог-професіонал здатний допомогти поставити вірний діагноз і запропонувати способи рішення проблем, які з'являються у спортсменів:

- допомогти знайти причину виникнення невдач, оскільки в більшості випадків причина проблеми, що утворилася – це 50% її рішення;
- допомогти гравцю позбутися старих комплексів, реакцій поведінки, які виникають нижче порога свідомості і заважають у період виступів;
- запропонувати спосіб рішення труднощів, які виникли, через формування нового образу «сильної» команди і руйнування старого;
- формування психології спортсмена, впевненого у власних силах, який чітко бачить мету і поетапно рухається до неї.

ЛІТЕРАТУРА

1. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. - Киев: Олимпийская литература, 1998г. - 335 с.
2. Лобзин Р.Ф., Решетников М.М. Аутогенная тренировка. - Ленинград: Медицина, 1986.-279с.
3. Гиссен Л.Д. Время стрессов. - Москва: Физкультура и спорт, 1990г. -192с.
4. Фомин Н.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству. - Москва: Физкультура и спорт, 1986г. - 159с.

PSYCHO-EMOTIONAL FACTORS WHICH INFLUENCES SPORTS RESULTS

MASHIR VLADIMIR

Zaporizhzhya State University

High level of psycho-emotional tension in top athletes suggests a high level of psycho-emotional support. Based on the approach developed by the author of the current work, athletes will be able:

- To improve their self-confidence
- To use to a fuller extent their internal resources
- To get rid of feelings of fear, anxiety and too strong wish to win
- To improve the rehabilitation process.

The major goal is to use the will and consciousness of the athlete.

РОЛЬ І МІСЦЕ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ В СТИБКАХ У ВОДУ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

ОЛЬГА МИКИТЧИК

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Вік 5-8 років вважається найсприятливіший для початку занять складними координаційними видами спорту (зокрема і стрибками у воду) завдяки високій руховій активності і значному розвитку рухових функцій [2,160; 4,301]. Разом з тим не можна не зазначити, що в останні роки навчають дітей стрибкам у воду більш ранньому віці - з 4-х років. З цією метою Е.А. Распопова запропонує ввести у класифікацію етапів багаторічної підготовки стрибунів у воду етап попередньої підготовки і початкової спортивної спеціалізації [4,301].

Метою початкової підготовки в стрибках у воду є створення міцної підмурівки для подальшого зростання спортивної майстерності [4,301]. Під час цього потрібно розуміти різнобічний фізичний розвиток дітей, прищеплення інтересу до занять цим видом спорту, засвоєння ними правильних основ спортивної техніки стрибків у воду, а також фізичну підготовку, (під час якої розвиваються насамперед координаційні здібності і гнучкість).

На думку фахівців (Н.Ж. Булгакова, 1976; В.Н. Волков, В.П. Філін, В.Н.Платонов, 1997), вже при початковій оцінці перспективності дітей необхідно опиратися на ті фізичні якості, які в перспективі визначатимуть успіх у спортивних досягненнях [3,29-35]. Необхідними вимогами, що висуваються до тих, в