

4. Приходько А., Бондарь А. “К вопросу о состоянии историко-педагогических исследований по проблемам физической культуры и спорта в Украине” // *Physical Education and Sport. Sixth International Scientific Congress Modern Olympic Sport and Sport for All. Warsaw, Scientific publishers PWN, 2002, V 46. –599.*

THE PROBLEMS OF LEARNING OF REGIONAL SPORT HISTORY IN THE INDEPENDENT UKRAINE. (ON THE MATERIAL OF DONBAS)

Rinat SAMIGOLOV

Donetsk State Institute of Health, Physical Culture & Sport

The problems, connected with learning of the history of sport, are analyzed in this article. The author pays attention to the main directions of the investigations of the subject for the period of the independent Ukraine on the new occurrences of sport life in the region (the rudiments of club system, commercialization, the origin of new international competition “Starts of the Pole”, “Golden Lily” etc.)

All the are to be appreciated for the subject which has actual outlook for learning.

СТАВЛЕННЯ ДО ПРОБЛЕМ СПОРТУ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

Богдан КОЦОВСЬКИЙ

Львівський державний інститут фізичної культури

Ставлячи проблему відношення людини у суспільстві до спорту не можна не врахувати особливостей психології індивідууму. Соціальні сфери життя в країнах з ринковою економікою, породжує у більшості людей почуття незадоволення і, відповідно, у завтрішньому дні. Крах життєвих планів і надій призводить до сильного розчарування. Недостатня заробітня плата, криза і безробіття, мало цікава робота, необхідність постійної боротьби за виживання, впливає на людину, змушує її шукати джерело натхнення та радості, для виявлення своїх сил та здібностей.

Єдиним виходом з цієї ситуації є спорт, в якому можуть широко і багатогранно виявитися енергія, природня потреба у фізичній активності, почуття і емоції, що звільняє від одноманітності існування. Відношення до спорту, як до джерела радості, стимулюється і в різних країнах світу і використовується для відволікання людини від політики, алкоголізму, наркотиків, соціальних проблем.

Серед простих людей завжди було багато ентузіастів спорту. У кожного є улюблені команди, за які вони вболівають. Проблеми які виникають в соціальній сфері життя, виховують в людей дух егоїзму, страх гострого відчуття у спілкуванні. Звичайно кращі умови для цього є в місцях більш компактного проживання людей.

Коли улюблена команда перемагає, вболівальники переживають гострий емоційний підйом, сильне збудження дозволяє забути на час про свої негаразди, неприємності. Коли команда програє, найбільш агресивні вболівальники нерідко виявляють своє незадоволення щодо поведінки суддів, гравців команди або вболівальників другої сторони. Статистика констатує, що подібні агресивні пориви, бурхливі вияви почуттів, мають місце в тих містах, де за тяжких життєвих умов, гострої конкуренції, боротьби за виживання, невпевненості в завтрашньому дні, більшість населення відчуває душевну депресію, живе в атмосфері нервозності.

Держава в певній мірі сприяє розвитку спорту серед молоді в цілях підготовки кадрів для армії. Значення фізичної підготовки воїна з розвитком військової техніки підвищується.

Не маючи простору для творчості, для всебічного прояву здібностей у вільній праці, в громадській діяльності, в мистецтві, молодь знаходить вихід своєї енергії знову таки в спорті. Де є простір для творчості, для всебічного вияву своїх здібностей у вільній праці, в суспільнокорисній роботі, знову таки в спорті, прагнучи добитися при допомозі спортивних результатів авторитету в суспільстві, позбутися комплексу неповноцінності, набутти популярності та слави. Тому більшість молоді прагне стати спортсменами, потрапити у команду, де можна виявити свої здібності. Наслідуючи чемпіонів, кожен намагається виділитись серед товаришів, мріє про особистий успіх. В світі індивідуалізм став не тільки рисою характеру але і життєвим принципом, особиста слава і особистий успіх займає особливе місце в свідомості молодих людей.

Цікаво знати, що такі види спорту, як бокс, регбі, футбол, боротьба, важка атлетика потребують довгих років наполегливих тренувань, значно більшої роботи і більшого випробувань волі та мужності, ніж інші види спорту. Здебільшого ці види спорту приваблюють бідну молодь, готову пройти через "м'ясорубку" тренувань та занежити домогтися становища у суспільстві, і навпаки молодь з забезпечених сімей, як правило надає перевагу заняттям тенісу, гольфу, плавання, греблі, парусним спортом. Батьки молоді, яка ставить за мету визнання в суспільстві завдяки стану їх батьків, взагалі не мають бажання займатися спортом.

Показово є і те, що з особливою впертістю і самовіддачею займаються спортсменами чорношкірі спортсмени та молодь з мало забезпечених сімей. Важкий матеріальний стан, викликають у них бажання пристосовуватись до життя, завойовувати визнання з допомогою спорту. Тому, наприклад темношкірі спортсмени займаються спортом не шкодуючи сил, і добиваються великих успіхів в тих видах, заняття якими їм доступні по матеріальному і правовому положенню.

Досліджуючи причини росту результатів в спорті, більшість спеціалістів пояснювало ріст рекордів, головним чином постійним вдосконалюванням техніки. І справді, аналізуючи діаграми росту рекордів, можна встановити залежність між прогресом спортивної техніки і ростом досягнень.

Не дивлячись на те, що роки не внесли яких небудь еволюційних змін в техніку більшості видів спорту, крива росту результатів продовжувалась безперервно підніматись. Аналіз причин, обумовлених потужним зростом результатів показує, що разом з досконалою технікою, вирішальну роль відіграв високитй рівень тренування спортсмена, що виражається в розвитку сили та витривалості. Цікаво, що тренування, потребує багаторічної підготовки, викликала також стабілізацію середнього рівня результату спортсмена, показуючого високі спортивні результати.

Статистичні дані і спостереження, опубліковані в ряді країн світу, показують, що для досягнення нинішнього рівня рекордів, атлет вже в 17-18 років повинен розпочати

визначені тренування, причому цьому повинні передувати систематичні заняття даним видом спорту з 9-12 річного віку (в залежності від виду спорту).

Зрозуміло, що для значних фізичних нагрузок і досягнень рекордних результатів необхідний і специфічний психологічний настрій, зокрема “емоційна підготовка” спортсмена. В даний час вже склалося тверде переконання, що до тих пір, поки не буде встановлено значення психологічних факторів, не зроблені з цього практичні висновки, питання про досягнення спортсменом максимально-можливого результату в спорті залишиться невирішеним. Тренери стали надавати психологічним факторам все більше і більше уваги. Вони намагаються знайти відмінності психологічного засобу і методу, які допоможуть покращити рівень результатів у всіх видах спорту.

Не тільки аналіз наукових досліджень, але й прості спостереження показують, що людський організм наділений величезною потенціальною енергією, яка може бути викликана сильним збудженням і навпаки, величезна сила і енергія може бути паралізована якимсь станом подій або звісткою, маючих свої наслідки психічного стресу.

Почуття і емоції часто беруть верх над інтелектом людини. Вони впливають на характер рухів і вивільняють енергію, яка знаходиться як би в прихованому і зв'язаному стані, причому сила впливу визначається мотивами і інтенсивністю почуттів і емоцій.

Критичні обставини породжують феноменальні дії, які тіж самі люди при звичайних обставинах не в змозі здійснити. В залежності від характеру психологічних переживань, людина відчуває підняття або занепад сил. Досліди показують, що у більшості людей почуття радості покращує м'язовий тонус, життєві процеси починають протікати більш інтенсивно, дихання стає глибоким, осанка більш струнка, зменшується втома. Навпаки, гнітючий стан – печалі, горя, незадоволення, образ, тривоги, страх – викликають як правило негативні зміни в процесах, а при тривалій дії почуття і емоцій, знижують життєдіяльність організму, погіршують стан здоров'я.

Само по собі зрозуміло, все вище сказане має пряме відношення до підготовки і виступу спортсменів на змаганнях. Швидкість, сила, витривалість, спритність і інші фізичні якості, без сприятливого поєднання з хорошою психологічною підготовкою ще не визначають успіх. Фізична підготовка стає менш ефективною, якщо вона не знаходиться в правильному поєднанні з почуттями і емоціями спортсмена, особливо у вирішальний момент.

На жаль, психологічна підготовка спортсмена, ще мало і рідко висвітлюється в літературі. Тренеру приходится працювати, покладаючись головним чином на інтуїцію. Та чи можна в даному випадку знайти якесь визначення інтуїції, це також неможливо зробити, як наприклад написати книжку про всі ймовірні варіанти шахової гри. Питання психологічної підготовки спортсменів дуже складне і дати рецепти на всі випадки життя неможливо. Тренеру доводиться мати справу з неповторними людськими індивідуумами, з різними типами нервової системи, з різними людськими переживаннями, почуттями та емоціями. Тренери наприклад рахують що підготовка до змагань, тіло спортсмена, його м'язи легше, ніж підготувати його мозок і психіку атлета, виховати і загартувати в ньому волю до перемоги.

Воля до перемоги – одна з найбільш цінних якостей спортсмена. Бажання перебороти себе, зробити що-небудь супроти свого бажання, залежить від інтелекту, від твердості характеру людини. Подібно іншим якостям, це вміння виховується тренуванням і постійним стимулюванням. Навпаки цю здатність можна втратити, якщо її не вдосконалювати й не розвивати. Багато залежить в даному випадку від самого спортсмена і ще більше від його тренера.

Тренер, викладач фізичної культури і спорту можуть мати великий вплив особливо на підлітків. Тренер деколи має більший вплив на свого вихованця ніж батьки. Він має

більш широкі можливості регулювати почуття і емоції учня. Правда для цього потрібен великий досвід роботи, бо якщо вихователь (нерозумно впливатиме на свого учня), то спортсмен може відкинути його, що приведе до зниження спортивних результатів, і навпаки, слабкий вплив тренера може не дати потрібних результатів.

Немає такого почуття або емоції, які би прибудь-яких обставинах спонукали людину до одних і тих же дій. Злість або гнів збуджує і сприяє підвищенню активності. Радість також стимулює почуття, які мобілізують сили людини. Ефективність емоцій залежить від їх інтенсивності і тривалості. Деякі почуття при середній інтенсивності виявляють позитивний вплив, в той же час, як сильне збільшення інтенсивності і тривалості може згубно впливати на спортивні результати. Тренер завжди повинен пам'ятати, що як тривале користування м'язами приводить до фізичної втоми, так і тривале емоційне піднесення створює своєрідну "емоційну втому".

Психологічна підготовка спортсмена – це не тимчасова робота, на яку треба звертати увагу перед виступом на змаганнях, або іноді під час тренувань. Це постійна, напружена, кропітка праця, потребуюча від тренера глибоких знань характеру свого учня. Треба працювати за чітким планом, використовуючи різноманітні психологічні прийоми, які б могли, стимулювати спортсмена до опанування досконалою технікою, розвитком витривалості, мобілізувати його на виступи в змаганнях з максимальною віддачею сил і спосібностей.

В психологічній і емоціональній підготовці спортсмена можна розрізнити наступні фази: бажання опанувати техніку і посиленні тренування. Для розвитку у учня наполегливості, знятості і рішучості, потрібні місяці і роки, забезпечення психологічного настрою спортсмена до змагань, забезпечення правильного відношення спортсмена до результату виступів на змаганнях.

У випадку успіху тренер піклується, щоб у учня не виникала пихатість, зверхність. При поразці важливо піклуватися, щоб спортсмен не відчував почуття власної неповноцінності, яка іноді породжує залишити спорт.

Всі ці три фази умовні, вони не обов'язково наступують одна за одною. Як бажання опанувати спортивну майстерність під час навчання і тренувань, так і виховання воли до перемоги на змаганнях і забезпечення правильного настрою і поведінки після змагання весь час розвиваються взаємопов'язано.

До найбільш важливих психологічних факторів, що сприяє успіху в спорті є: наполегливість, самодисципліна, сконцентрованість, вміння організувати себе і самостійно працювати, здібності до творчості, прагнення вчитись, ентузіазм, висока активність, оптимізм, моральна стійкість, вміння розслабитись, вміння спокійно відноситись до поразок і вміння вчитись на них, вміння пристосовуватись до навколишнього середовища і враховувати реакцію глядачів, вміння сконцентруватись, віра в себе і свого тренера, сміливість, рішучість, воля до перемоги.

Вивчення психологічних сторін спортивної діяльності носить переважно внутрішній характер. Однак їм не можна відмовити в спостережливості, у влучності психологічних характеристик. Цими тренерами накопичено значний досвід психологічного впливу на спортсмена, дозволяючи заставити його досягнути великих успіхів при мінімальних затратах енергії.

Література:

1. Спорт закордоном " № 28 1962 р. " Спорт закордоном " № 40 1962 р.
2. Шариков В. " Как повысить мастерство " 1997 р. Санкт-Петербург.
3. Шариков В. " Теннис – психологические этюды " 1998 р. Санкт-Петербург.