

відповідну реакцію), спрямованих на: активізацію гравців, прагнення до міжособистої взаємодії, взаємодопомоги, взаємоконтролю під час тренувальної і змагальної діяльності.

Література

1. Коломейцев Ю. А. Социально-психологический климат спортивного коллектива. структура и пути оптимизации: Дисс. доктора псих.наук:19.00.05. – Минск, 2001. – 275 с.
2. Ложкин Г. В. Психологический климат трудового коллектива. – К.: "Знание" УССР, 1988. – 48 с.
3. Луценко Ю. В. Формирование психологического климата спортивной команды в тренерской деятельности: Автореф. дис... канд. психол. наук, С-Пб.: С-Пб ГАФК, 1997. – 21 с.
4. Радионон А. В., Воронова В. И. Психологические основы подготовки баскетболистов. – Киев: Здоровья, 1989. – 134 с.
5. Ханин Ю. Л. Психология общения в спорте. – М.: Фис, 1980. – 209 с.

MECHANISMS REGULATING PSYCHOLOGICAL CLIMATE OF A SPORTS TEAM

Salim KENANI

National University of Physical Education and Sport of Ukraine

In work is submitted the analysis of structural elements process adjust of a psychological climate of a sports team.

РОЗВИТОК ПСИХІЧНИХ ЯКОСТЕЙ В СИСТЕМІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ

Олександр КЛІВЕНКОВ

Сумський державний педагогічний університет ім. А.С.Макаренка

Стаття присвячена визначенню місця однієї з найважливіших ланок в системі психологічної підготовки юних боксерів на етапі початкової спортивної підготовки – розвитку психічних якостей.

Психічні якості – притаманні боксеру стійкі прояви психіки. До них належать якості, які характеризують різні сторони особистості боксера: волюву, інтелектуальну, емоційну, соціальну, наприклад: рішучість, стійкість, спостережливість, кмітливість, самоволодіння, емоційну стійкість [1].

Психічні якості можуть бути обумовлені природними задатками, які вдосконалюються в процесі занять боксом.

Психологічна підготовка боксерів є складовою їх загальної готовності до успішного виступу у змаганнях. Вона має велику значимість, що обумовлює пошук шляхів, засобів та методів, спрямованих на забезпечення оптимального передстартового стану та успішного виступу на змаганнях.

В області теорії і методики фізичного виховання та спортивного тренування, а також у цілому ряді суміжних наук (психологія, валеологія, медицина, біологія та інші) протягом багатьох років не зменшується зацікавленість спеціалістів до проблеми розвитку психічних якостей людини і керування їх проявом в екстремальних ситуаціях, які вимагають максимальної мобілізації резервних можливостей організму [3].

Уміння регулювати психічний стан є однією з найважливіших складових підготовки боксера. Однак, незважаючи на те, що важливість психічної саморегуляції загальноновизнана і існує багато методик саморегуляції, систематичне навчання ним в боксі майже не проводиться. Лише окремі видатні майстри рингу самостійно оволодівають умінням регулювати свій психічний стан.

Високий рівень розвитку психічних якостей є однією з найважливіших умов психічної надійності та високої результативності діяльності боксера. Однак закономірності їх формування в достатній мірі не вивчені. Увага психологів спорту приділяється в основному вивченню психічних процесів і станів спортсмена. Проаналізувавши роботи переважної більшості дослідників можна зробити висновок, що саморегуляція та гетерорегуляція психічних станів складають чи не єдиний зміст психологічної підготовки спортсменів. Це підтверджується і практикою роботи психологів з боксерами, ведучим напрямком якої є діагностика і регуляція саме психічних станів.

У загальнотеоретичному плані проблема формування психічних якостей спортсменів є одним з аспектів загальнопсихологічної проблеми розвитку властивостей і здібностей особистості на основі психічних процесів і станів. Утворення психічних якостей на основі психічних процесів розглядалося авторами з різних позицій: як результат закріплення процесу внаслідок його повторення в діяльності; як наслідок генералізації, узагальнення процесів; як результат синтезування різноманітних процесів однієї модальності з наступним закріпленням і узагальненням системи, що утворилася [4].

На нашу думку, такий напрямок психологічного забезпечення спортивної діяльності хоча і дає певні позитивні результати у відносно короткий термін, але не може вважатися досить надійним, якщо ігнорується той факт, що психічні стани залежать не тільки від ситуації та впливів на спортсмена, але і від сформованості його психічних якостей [4].

Отже одним з найважливіших напрямків психологічної підготовки є розвиток психічних якостей.

Великий суспільний резонанс, який виникає при зіткненні людини з надзвичайними ситуаціями, які виникають в тій чи іншій сфері життєдіяльності, в тому числі і у спорті, призвів до розуміння необхідності цілеспрямованої підготовки людини до оптимальних станів в таких умовах. З цією метою ведеться активний пошук нових засобів і методів ефективної підготовки людей до екстремальних умов життєдіяльності.

Питання про розвиток вміння мобілізуватися і керувати своїм емоційним станом, який виробляється в ході багаторічного цілеспрямованого тренування, набуває особливого значення під час виступу в змаганнях та підготовки до них [2].

Бокс висуває надзвичайно високі вимоги до психіки спортсменів. Поєдинок на рингу відрізняється високим темпом, швидкістю дій боксера в умовах миттєвої зміни

бойових ситуацій, вмінням наносити сильні удари та ефективно захищатись. Необхідність витримувати величезні навантаження і протистояти втомі, регулювати вагу – все це вимагає від спортсмена високого рівня розвитку психічних якостей [5].

Актуальність даного напрямку не викликає сумнівів, адже в спортивній практиці розповсюдженими є випадки, коли спортсмен, показуючи високі результати на тренуваннях, на офіційних змаганнях показує результати значно нижчі. Вирішення цієї задачі є складовою частиною психологічної підготовки спортсмена і являє собою розвиток психічних якостей, вдосконалення здатності керувати своїм станом, поведінкою і діяльністю.

Особливе місце в розвитку психічних якостей припадає на етап початкової спортивної підготовки. Тому, що саме на цьому етапі закладається основа для подальшого розвитку фізичних та психічних якостей спортсмена. Він припадає на досить юний вік спортсменів і тому використання ігрових методів навчання на нашу думку буде найбільш доцільним. Одним з таких методів є використання психотехнічних ігор.

Використання даного методу, в свою чергу має позитивний перенос не лише на тренувальну та змагальну діяльність, а здебільшого на розвиток всебічно розвиненої особистості.

Метою нашої роботи була розробка і експериментальне обґрунтування методики розвитку психічних якостей боксерів на етапі початкової спортивної підготовки. Проаналізувавши літературні джерела з проблеми психологічної підготовки спортсменів ми зробили висновок щодо необхідності розробки даної методики.

Література

1. Бокс. Енциклопедія / Составитель Тараторин Н.И. – М.: Терра-Спорт, 1998. – 320 с.
2. Романенко М.И. Психологическая подготовка боксёров // Бокс, К.: Вища школа 1978. – С 139 – 153.
3. Савченко В.Г. Основы психологической подготовки спортсменов высокой квалификации (на примере бокса): Дисс... докт. наук по физ. восп. и спорту 24.00.01. - Днепропетровский ГИФК, Днепропетровск, 1999. – 275 с.
4. Стамбулова Н.Б. О формировании спортивно-важных психических свойств спортсмена // Спортивная психология в трудах отечественных психологов Сост. и общая редакция Волкова. – СПб.: Питер, - С – 64-73.
5. Худадов Н.А. Психолого-педагогические основы деятельности единоборца высокой квалификации: Дисс... докт. пед. наук, М., 1997. – 122 с.

THE DEVELOPMENT OF MENTAL QUALITIES IN SYSTEM OF PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF BOXERS

Olexandr KLIVENKOV

. The Sumy State Pedagogical University after A.S. Makarenko

The article is devoted to the study of one of the most effective directions of psychological preparation of young boxers at a stage of initial sports preparation: the development of mental qualities.

The urgency of the given direction will not cause doubts. For sports practice it happens often that during the training sportsman shows high results but at official competitions his results

much worse. The solution of this matter is a component of psychological preparation of the sportsman. It represents development of mental qualities, improvement of ability to control own psycho-mental state, behaviour and performance.

КРИТЕРИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СОВМЕСТИМОСТИ СПОРТСМЕНОВ В МУЖСКИХ ЭКИПАЖАХ ДВОЕК БЕЗ РУЛЕВОГО (ГРЕБЛЯ АКАДЕМИЧЕСКАЯ)

Елена СЕТЬКО

Белорусская государственная академия физической культуры

Одним из факторов определяющим успешность тренировочной и соревновательной деятельности спортивных команд является психологическая совместимость спортсменов ее составляющих. Наличие психологической совместимости на каждом из уровней положительно влияет на разные стороны жизнедеятельности команды. Психологический уровень совместимости гребцов обеспечивает более быстрое овладение спортсменами командной техники гребли. Собственно психологический уровень совместимости отвечает за скорость адаптации спортсменов в новой команде, за благоприятный психологический климат в команде, его поддержание в период напряженных тренировок и соревнований. Совместимость спортсменов на социально-психологическом уровне позволит команде ставить корпоративные цели и реализовать их. Важно, что психологическая совместимость объясняется не возникновением у спортсменов какого-либо нового свойства, а наличием такого сочетания личностных свойств гребцов представляющих один экипаж, которое позволяет получить дополнительный эффект от их совместной деятельности. Это означает, что командный результат спортсменов выше, чем простая сумма их индивидуальных достижений. Совместимость не нужно тренировать или развивать. Психологический отбор спортсменов и комплектование гребных экипажей с учетом критериев психологической совместимости позволит им более полно реализовать свой двигательный потенциал. Единственный способ оптимизации подготовки гребных команд затруднен лишь тем, что спортивными психологами не выявлены надежные критерии диагностики (предсказания) совместимости академистов. Одной из задач в решении рассматриваемой проблемы является установление вида психологической совместимости, типу подобия или взаимодополнения, требуемого гребным экипажам.

Для выявления критериев психологической совместимости гребцов-академистов были обследованы 20 спортсменов мужчин, специализирующихся в распашном классе. Обследование проходило на базе НИИ ФКиС Республики Беларусь в рамках отбора спортсменов в Национальную команду страны в 2001 году.

Для оценки психофизиологического уровня совместимости, применив психофизиологический диагностический комплекс ПФДК-01 соединенный с ЭВМ, измерили физиологические свойства нервной системы. Слабая нервная система у гребцов выявлена у 30%, средняя сила н.с. в 30% случаев. Подвижность н.с. отмечена у 55%, средняя возбудимость у 45% испытуемых. Высокая лабильность наблюдалась у 90%, средняя у 50% гребцов. Преобладание возбуждения диагностировано в 45%, торможения в 20%