

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОРЕГУЛЯЦІЇ СПОРТСМЕНА

Михайло ГОНЧЕРЮК, Василь МУЗИКА

Чернівецький національний університет

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій. Однією із актуальних проблем у спорті є психологічна регуляція [1,3,7,8,11,13]. Психорегуляція є предметом досліджень багатьох спортивних психологів зокрема Алексеева А.В., Анохіна П.К., Бабушкіна Т.Д., Назаренко Ю.Ф., Беляева А.В, Волкова И.П. Вяткіна Б.А., Горбунова Г.Д., Горская Г.В., Некрасова В.П., Смоленцева В.Н., Пахомова Ю.В, Цзена Н.В. та ін. У науковій літературі є чимало робіт, в яких розглядаються рекомендації щодо використання психорегуляції в роботі із спортсменами певного виду спорту: легкої атлетики [7,10], важкої атлетики [3], волейболу [2,12] і т.д.

Науковці психорегуляцію розглядають у двох аспектах: 1) як здатність спортсмена управляти своїми думками, відчуттями, діями; 2) як діяльність спортсмена по використанню засобів психорегуляції на тренуваннях і змаганнях, що сприяють оптимальному прояву власних фізичних і технічних можливостей. Якщо враховувати чотирьохкомпонентну структуру спортивної діяльності [10], то психорегуляція входить в зміст першого компонента (передумови діяльності) як здібність і третього компонента (операції, тактика, техніка, тактика) як практичні дії по використанню різних засобів, прийомів психорегуляції.

Актуальність проблеми психорегуляції для теорії спортивного тренування пояснюється наступними фактами, отриманими іншими авторами, які дослідили її в спорті:

1. В дослідженнях [3] показано, що значна частина важкоатлетів різної кваліфікації не можуть мобілізуватися до підйому штанги, в результаті чого вдалі (залікові) підходи виконуються тільки в 55,5% випадків.
2. Поведінка спортсменів на змаганнях і характер передстартового і стартового стану обумовлений рівнем розвитку у них здібностей до психорегуляції [12, 13].

Психорегуляція у спорті сьогодні як науковий напрямок, є важливим напрямком психології спорту. Її основна мета — формування особливого психічного стану, що сприяє якнайбільш оптимальному використанню спортсменом свого потенціалу, накопиченого на тренуваннях. Це завдання досягається завдяки спеціальним центрально-мозковим перебудовам, що створюють оптимальну інтеграційну діяльність організму, яка найбільш раціонально спрямована на використання можливостей спортсмена на вирішення конкретних завдань [11]. Це вже кінцева мета психорегуляції, а досягти її в процесі змагань можна лише за умов оволодіння психологічною регуляцією на тренуваннях.

Тому метою нашого дослідження є вивчення впливу психологічної регуляції на результативність тренувань, змагань студентів-спортсменів.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження проведені нами показують, що спортсмени можуть оволодіти психорегуляцією

самостійно (в основному так вони і роблять), що дуже важко, або за участю тренера, що більш ефективно, якщо він, у свою чергу, сам володіє нею і розуміє її значущість і можливості в спорті. Самостійне застосування спортсменами тих прийомів і засобів, які наведені у методичній літературі [1,4,13], не дають належного ефекту. В цьому переконують результати наших досліджень. У зв'язку з цим необхідно спочатку розвинути у спортсменів здатність до психорегуляції, яка давала б їм можливість використовувати всі її засоби. Для цього необхідне тривале спеціальне тренування.

При вивченні психорегуляції ми керуємося відомим у психології висловленням про те, що психічні явища, психічна діяльність людей виступають як детерміновані умови життя людей. При цьому детермінація психічних явищ відбувається по схемі: зовнішні дії діють через безпосередньо внутрішні чинники. Обумовленість поведінки спортсмена факторами навколишнього середовища й станом організму робить актуальною проблему управління своєю діяльністю, та станом в умовах впливу різних перешкод.

Розглянемо місце і значення психорегуляції у спортивній діяльності з точки фізіології [2,8]. Вважається, що спочатку у діяльності людини існують три види функціональних систем. Перша система забезпечує необхідні акти для виконання заданої діяльності. Друга пов'язана з другою діяльністю, яка конкурує із основною, відображаючи взаємовідносини організму людини із навколишнім середовищем (реакція на зовнішні чинники). Третя є реабілітаційною функціональною системою.

Формування у спортсменів першої функціональної системи відбувається під час спортивних тренувань. Цей процес, як правило, відбувається успішно. Формування другої функціональної системи пов'язане з участю спортсмена в змаганнях під впливом різних факторів. Вплив її на результативність діяльності спортсменів вельми істотний. Розвитку у них здатності протистояти впливанню цієї системи і її впливу на діяльність в умовах змагання може сприяти розвинута у спортсменів психорегуляція.

Розглянемо особливості взаємодії цих трьох систем. В період тренувань перша функціональна система має більш високий ступінь збудливості і є найбільш домінуючою. Це можна спостерігати в період підготовки спортсменів до змагання, під час розминки. Фізіологічний конфлікт швидко виникає, і спостерігається "стадія сформованих координацій". Рухові акти мають домінуючого значення, пригнічується активність інших функціональних систем, хоча і є дію побічних подразників. Домінуюча система знаходиться під контролем свідомості спортсмена [9].

У процесі змагання спортсмени вольовими зусиллями продовжують виконувати дії, не дивлячись на наростаюче відчуття втоми, невдачі та інші фактори, що сигналізують про активність другої і третьої функціональної системи. Протидію до активізації цих систем повинна надавати розвинута здатність до психорегуляції.

Психорегуляція є важливим компонентом у період змагань. У процесі підготовки до стартів йде налаштування спортсмена на майбутню діяльність. При цьому використовуються при цьому покликані допомогти та усунути вплив негативних відволікаючих факторів, "вимкнути" сторонні думки, створити оптимальний психічний стан, що відповідає діяльності змагання.

Функціональна система, що формується, повинна стати домінуючою. Формування пов'язане із спеціальним тренуванням уміння викликати відповідні емоції, відчуття. Засоби психорегуляції тут виконують роль актуалізації і становлення найбільш раціональної центрально-периферійної інтеграції.

Для успішного виступу на змаганнях спортсмену необхідно зберегти домінуюче положення сформованої функціональної системи. Головним тут виступає вміння в необхідній мірі сконцентрувати свої можливості. Для вирішення цього завдання і повинна спрямовуватись психорегуляційна діяльність спортсмена. Як в першому, так і в другому випадку для використання методів і прийомів психорегуляції слід оволодіти ними в тренувальному процесі ще до закріплення міцних умовно-рефлекторних зв'язків.

Збереження домінування однієї конкретної (необхідної) функціональної системи в умовах змагань — досить рідкісне явище у спорті. Часто спортсмени знаходяться в негативному психічному стані за наявності конкуруючої функціональної системи. Роль психорегуляції у цьому випадку зводиться до усунення факторів, що підтримують негативні тенденції.

Подальше вирішення проблеми психорегуляції у спорті повинно здійснюватися відповідно до принципу "від загального до спеціального". Загальним тут виступає розвиток у спортсменів психорегуляції взагалі, спеціальним — навчання спортсменів цьому прийому стосовно конкретного виду спорту виходячи із специфіки його змагальної діяльності [10].

А.М. Рябков [12] вважає що розвиток психічної саморегуляції повинно здійснюватися по наступній методиці:

1. Формування позитивного, конструктивного відношення до розвитку та удосконалення психорегуляції і використання її під час тренувальних змагань.
2. Розвиток і удосконалення психічних функцій, що лежать в основі психорегуляції.
3. Розвиток стійкості до перешкод об'єктивного і суб'єктивного характеру.
4. Навчання самоконтролю і саморегуляції психічного стану (заспокоєння, розслаблення, мобілізація).
5. Навчання управлінню спрямованості свідомості на зміст виконуваної діяльності.
6. Підвищення емоційної стійкості.

З метою визначення ефективності впливу психорегуляції на успішність виступу під час змагань, нами було проведено дослідження. Ми сформували контрольну та експериментальну групи. З експериментальною групою були проведені спеціальні заняття спрямовані на формування певної психологічної регуляції (за методикою А.М. Рябкова) під керівництвом тренера-викладача, в той час як з іншою групою ці заняття не проводились, тому розвиток саморегуляції здійснювався самостійно. Педагогічний експеримент, який проводився впродовж року показав, що експериментальній групі на 30 % кращий показник успішності під час змагань. У цій групі коефіцієнт ефективності виступу на змаганнях менше однини.

виступався лише у 20% виступаючих. Крім того, дана група показала найбільшій відсоток позитивних емоцій та переживань (75%), у порівнянні з контрольною групою (25%).

Проведене дослідження дозволило удосконалити методику оволодіння психорегуляцією, яка включає два етапи. Перший — підготовчий, що передбачає розвиток і удосконалення психічних функцій. До таких функцій належать: концентрація, стійкість, розподіл і переключення уваги та ін. Другий етап — основний — передбачає розвиток умінь управляти своїм психічним станом, використовуючи прийоми психорегуляції.

На підготовчому етапі метою психорегуляції є оптимізація закріплення в центральній нервовій системі умовно-рефлекторних зв'язків. У період виступу метою психорегуляції є: 1) забезпечення психічного стану для успішного виступу; 2) усунення неактуальної і актуалізація домінуючої для даного моменту функціональної системи.

Висновки

Експериментальний аналіз літератури та експериментальне дослідження дозволило нам визначити необхідність, а також місце і зміст психорегуляції у спорті, визначити можливості саморегуляції у підвищенні ефективності спортивної діяльності; намітити шляхи подальшого вирішення даної проблеми.

Література

- Бабушкин Г.Д., Назаренко Ю.Ф. Методика развития психических функций, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности юных легкоатлетов // Тез. 2-го международного конгресса по спортивной психологии – М., 1995. – С. 67 – 68.
- Белкин А.В. Характеристика соревновательной деятельности квалифицированных волейболистов: Метод. разраб. – М.: СПИДРОК, 1990. – 24 с.
- Белкин И.П. Задачи и формы психологического обеспечения квалифицированных спортсменов к соревнованиям // Научные исследования и разработки в спорте. – 1994. – №1. – С. 5 – 10.
- Белкин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. – М.: ФиС, 1981. – 112с.
- Бабушкин Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: ФиС, 1986. – 182 с.
- Белкин Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов; Учебное пособие. – Краснодар: КГИФК., 1995. – 176 с.
- Белкин В.Р. Психическая саморегуляция в тренировке легкоатлетов // Психическая саморегуляция в спорте. – Алма-Ата, 1977. – С. 92 – 95.
- Белкин В.П. и др. Психорегуляция в подготовке спортсменов. – М.: ФиС, 1985. – 132 с.
- Белкин В.П. и др. Спортивная психология: Учебник для высших физкультурных учебных заведений / Под ред. Г.Д. Бабушкина, В.М. Мельникова. – Омск: СибТЮФ, 2000. – Ч. 2. – С. 10-13
- Белкин А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. – М.: ФиС, 1983. – 112 с.

11. Родионов А.В. Психофизическая тренировка – М.: ТОО “ДАР”, 1995. –
12. Рябков А.М., Смоленцева В.Н., Бабушкин Г.Д. Исследование регуляции психорегуляции у волейболистов различной квалификации // Психология и педагогика средней и высшей школы. – 1999. – № 2. – С. 68 – 69.
13. Смоленцева В.Н., Бабушкин Г.Д. Психорегуляция в годичном цикле тренировки // Психология и педагогика средней и высшей школы. – 1999. – № 2. – С. 56 – 59.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОРЕГУЛЯЦІЇ СПОРТСМЕНА

Михайло ГОНЧЕРЮК, Василь МУЗИКА

Чернівецький національний університет

Анотація. У статті розкривається необхідність та значущість психологічної регуляції в спорті; визначено місце та зміст психорегуляції в структурі спортивної діяльності; розглянуто методику навчання психорегуляції.

Ключові слова: спортивна діяльність, психорегуляція, здібності, змагання.

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ СПОРТСМЕНА

Михаил ГОНЧЕРЮК, Василий МУЗЫКА

Черновицкий национальный университет

Аннотация. В статье раскрывается необходимость и значимость психологической регуляции в спорте; определено место и содержание психорегуляции в структуре спортивной деятельности; рассмотрена методика обучения психорегуляции.

Ключевые слова: спортивная деятельность, психорегуляция, способности, соревнования.

SPORTSMAN'S PSYCHOREGULATION PECULARITIES

Mykhajlo HONCHERJUK, Vasyl MUZYKA

Chernivtsy National University

Abstract. In the article a necessity and meaningfulness of the psychological adjusting in sport is shown. The place and maintenance of psychoregulation in the structure of sporting activity is defined. The method of teaching of psychoregulation is considered.

Key words: sporting activity, psychoregulation, capabilities, competitions.
