СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТА

Станислав Телебей, Майя Зубаль
Каменец-Подольский национальный университет имени Ивана Огиенко

Одним из факторов успеха при относительно ровных уровнях физической и технико-тактической подготовленности есть психологическая готовность спортсмена к соревнованию, которая формируется в процессе психической подготовки человека. Решающее влияние на воспитание важнейших качеств игроков имеет команда. При выполнении сугубо баскетбольных упражнений необходимо постоянно решать вопрос волевой и психологической подготовки. Осуществление его возможно лишь в том случае, если спортсмен сам этого хочет.

Ключевые слова: психологическая подготовка, состояние, спортсмен, соревнование, баскетбол, стресс, игра.

MEANS AND METHODS OF PSYCHOLOGICAL TRAINING BASKETBALL PLAYERS

Stanislav telev, Maya Zubal
Kamenetz-Podolsk National University John James

One of factors of success at in relation to even levels of physical and tekhniko-tactical there is psychological readiness of sportsman preparedness to the competition, which is formed in the process of psychical preparation of man. Decision influence on education of major qualities of players has command. At implementation especially of basket-ball exercises of neobkhidno constantly to decide the question of volitional and psychological preparation. Realization of him is possible only in case that a sportsman wants it actively.

Key words: psychological preparation, state, sportsman, competition, basket-ball, stress, game.

АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ ДО ЗМАГАНЬ В УМОВАХ ВІДСУТНОСТІ ЗАХИСНИХ ШОЛОМІВ

Іван Хомяк, Дмитро Сосновський, Андрій Окопний
Львівський державний університет фізичної культури

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Мета і завдання аматорського боксу – фізичний, духовний розвиток і вдосконалення боксера. тобто гармонійний фізіопсихологічний розвиток особистості. Дослідження проблем розвитку особистості в спорті викладено в роботах Родионова А.В. [8], Иванченко Л.П. [3]; зміст та класифікація психологічної підготовки спортсменів досліджено такими науковцями як Ильин Е.П. [4], Антілов А.А. [1]. Акцентуючи увагу на нероздільності процесів фізичного та психологічного розвитку та адаптації спортсменів, зауважимо, що одночасно із загальним фізичним розвитком бокс виховує низки психічних якостей – холоднокровність, завзятість, рішучість і сміливість.

З цих позицій тренувальна діяльність може розглядатися як вторинний компонент (засіб підготовки до змагань) системи підготовки спортсмена, висуваючи на перший план змагання (Курамшин, Ю.Ф. [6]; Атилов, А.А. [1, 2]). Саме змагання в силу своєї докорінної відмінності від звичного тренувального психологічного мікроклімату створюють перед боксером нетипові стресові ситуації, що супроводжуються інтенсивними фізичними та психічними навантаженнями, стимулюючи надмірну психічну напруженість, передчасне психічне стомлення, призводять до зниження працездатності і погіршення спортивної результативності. Питання готовності спортсменів до змагань знайшли свій відбиток у дослідженнях низки авторів: Колосов А.Б. [5], Godin, G., Lambert, L.D., Owen, N., Nolin, B., Prud'homme, D. [9] та ін.

Детермінуючим фактором надійності змагальних результатів, тобто досягнення спортсменом в ході змагань певних окреслених результатів, є фактор психологічної стресостійкості [7].

Важливість психофізіологічної підготовки боксерів актуалізується сьогодні на фоні прийняття Міжнародною боксерською асоціацією (AIBA) змін до правил змагань національного та міжнародного рівня в елітному чоловічому дивізіоні (зокрема, починаючи з червня 2013 р. року усі боксерські змагання серед дорослих проводяться без захисних шоломів). У зв'язку з цим дослідження психологічних змін боксерів має практичне значення.

Мета роботи – дослідження психологічних змін боксерів, що виступають на змаганнях без захисних шоломів.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних літературних джерел, спостереження, опитування.

Результати дослідження. Психологічний стан боксера викликає інтерес для дослідження безпосередньо перед змаганням та після нього. Для боксу, як і для будь-якого виду спорту, характерні два граничних передстартових стани – *лихоманка та апатія. Незважаючи на разючу* різницю в зовнішніх проявах, ці стани мають однакові причини – так звані психологічні бар'єри, витоками яких є невпевненість спортсмена у власних силах, сумніви щодо своєї підготовки, відсутність віри в перемогу тощо.

До основних психологічних бар'єрів належать:

– страх перед суперником (є результатом зневірення у власних силах, недооцінки своїх здібностей та можливостей, правдивою або перебільшеною інформацією про суперника);

– страх перед програшем (є результатом високої відповідальності або самолюбства);

– страх здобути нову або повторну травму [1, 2].

Під впливом страхів, негативних думок та емоцій боксер стає надмірно збудженим або, навпаки, апатичним. В такому граничному психологічному стані спортсмен неспроможний зосередитися на стратегії та тактиці бою, втрачає можливість тверезого уявлення та адекватної оцінки майбутнього поєдинку. Фізіологічними показниками неврівноваженого стану боксера можуть бути частота серцевих скорочень і дихання, показники артеріального тиску. Можуть бути помітними погіршення уваги та пам'яті, дратівливість, метушливість тощо.

У межах даного дослідження зосередимо увагу на третьому психологічному бар'єрі (страх здобути нову або повторну травму).

Правилами змагань в боксі дозволяється нанесення ударів рукавичкою в нижню щелепу, скроні, шию, область печінки, сонячного сплетення, серця. «Чистою» перемогою на ринзі вважається така перемога, коли один з боксерів виводить партнера з бою нокаутом. Нокаути і нокдауни викликають не тільки фізичну, але і нервово-психічну травму.

З усього різноманіття посттравматичних симптомів, що спостерігаються у спортсменів, лікарі виділяють чотири клінічних варіанти посттравматичних розладів:

1– органічна симптоматика;

2 – вестибулярні порушення;

3 – вегетативно-судинні порушення;

4 – нервово-психічні порушення.

Характерними ознаками для першої групи є порушення функції черепних нервів, патологічні рефлекси, розширення вен або звуження артерій, підвищення внутрішньочерепного тиску. Вестибулярні порушення (друга група) характеризуються порушенням статистичної рівноваги. Спортсмени з ознаками розладу вестибулярної функції часто скаржаться на головні болі, запаморочення, підвищену стомлюваність. Судинні розлади (третя група) чітко проявляються при несприятливих умовах (інтоксикація, інфекція, повторні травми, великі фізичні навантаження, акліматизація). Клінічно ці розлади проявляються у вигляді посттравматичних вазопатій з характерними скаргами на напади головного болю пульсуючого характеру, почуття припливу крові до голови, ознобами, підвищенням температури тіла. З нервово-психічних розладів (четверта група) після черепно-мозкових травм спостерігаються астенічний синдром, травматична енцефалопатія, травматична епілепсія. Психічна форма проявляється психічною неповноцінністю, боксер стає ейфорічним або млявим, апатичним, знижується його інтелектуальний рівень [1, 4].

Проведені масштабні дослідження Сальгренської медичної академії Ґетеборзького університету у Швеції показали, що заняття аматорським боксом може призвести до пошкоджень головного мозку, навіть якщо спортсмен не побував у нокауті, а голову його захищав шолом. Дослідження показало, що в боксерів після матчу в рідині мозку виявилася підвищена концентрація чотирьох різних типів протеїнів, що вказує на пошкодження нервових клітин мозку. Вміст двох типів протеїнів продовжував бути завищеним навіть після періоду відпочинку [9].

Свої висновки вчені зробили після спостереження за 30 шведськими боксерами. Всі вони взяли участь, як мінімум, в 47 боях, і медики проаналізували стан їхнього здоров'я – спочатку через тиждень після бою, а потім після двотижневого відпочинку. Жоден з боксерів у нокауті не побував. Після огляду спортсменів експерти констатували, що через тиждень після бою ознаки ушкодження мозку були у 80% боксерів, а в 20% ці ознаки залишалися навіть після періоду відпочинку.

З 17 до 19 жовтня 2013 року в спортивному комплексі Львівського Національного Університету "Львівська Політехніка" відбувся чемпіонат Львівської області з боксу серед чоловіків. У якому прийняли участь 86 спортсменів. Процент спортсменів які отримали травму і не змогли продовжувати змагання є досить високим – 20,9 %. За словами заслуженого тренера України та старшого тренера національної збірної Сосновського Д. Д.

«Чим вища спортивна майстерність боксерів, тим менший травматизм».

17-ий чемпіонат світу з боксу, що відбувся у місті Алма-Ата 2013 року, пройшов теж не без втручання медиків, але кількість травмованих за підрахунками заслуженого лікаря України та тренера-лікаря національної збірної команди України з боксу Колосовського С. О. не перевищувала 7%.

Введені зміни до правил проведення боксерських поєдинків не тільки не приведуть до поліпшення безпеки боксерів, але натомість підвищать ймовірність отримання травм, збільшать їх складність та тяжкість, подовжать посттравматичний реабілітаційний період. Спрямовані на підвищення видовищності аматорського боксу як виду спорту, нововведені правила можуть стати причиною збільшення травматичності спортсменів.

Боксер без шолому більше уваги приділяє захисним діям: тактика захисту передбачає відхилення від ударів (з активною роботою корпусом), попередження ударів (активне переміщення по рингу), що відіб'ється на динаміці боксу, а отже, і його видовищності. Крім того, бокс швидше сприйматиметься як «спорт мужніх», якщо спортсмени використовуватимуть мінімум захисних засобів. Проте, негативними наслідками нововведень можуть стати як підвищення рівня травматичності серед боксерів-аматорів, так і зниження видовищності за рахунок зменшення кількості ударів та збільшення відхилення від них з метою попередження травм [9].

Готуючись до виходу на ринг, спортсмен оцінює силу, майстерність та тактику бою суперника, моделює хід майбутнього поєдинку з урахуванням власних можливостей, планує свою спортивну кар'єру відповідно до можливих результатів бою.

Боксерський шолом – засіб захисту, по-перше, рук та кистей суперника від переломів, а по-друге, захисту голови (скронь) від прямих та потужних ударів. По суті, боксерський шолом лише пом'якшує удар, хоча й в жодному разі не попереджає його.

Переборюючи ряд психологічних бар'єрів, характерних для боксерів, перед виходом на ринг без захисних шоломів, спортсмени піддаються впливу нових страхів. Маючи досвід проведення боїв в захисному шоломі, боксер, перш за все, розуміє можливість отримання потужного удару в ділянку скроні, закінчення бою поразкою та виходу з боротьби на тривалий період реабілітації; по-друге, проводячи серії потужних ударів та намагаючись перемогти суперника нокаутом або нокдауном, боксер наноситиме удари в голову, ризикуючи пошкодити кисті рук, фаланги пальців, або, навіть, зламати руку. Всі ці наслідки, небажані як для психо-фізіологічного стану спортсмена, так і для його спортивної кар'єри, формують додатковий психологічний бар'єр. Навіть виходячи на ринг з чіткою тактикою ведення бою, в певний момент, плануючи провести потужний удар, боксер матиме долі секунди на уявлення наслідків удару та може не тільки втратити можливість провести вирішальний удар, але й може розгубитися та поступитися позицією лідера на ринзі [4, 9].

Зміна тактики агресивного характеру нокуатуючого лідера може відбутися у бік виграшу за кількістю очок – захист, ухилення, розтягування часу, очікування кінця бою, що може стати новою стратегією боксера.

Боксер, що пропустив удар і зазнав травми, яка не унеможливлює продовження бою, під страхом отримання ще більш тяжкого ушкодження, може прийняти рішення програти бій, не мобілізуючи свої сили, які б могли йому дозволити виграти.

Боксер, який зазнавав тяжких травм рук та/або голови, боксуючи в шоломі, може відмовитися не тільки від конкретного бою, але й від спорту взагалі, остерігаючись більш важких травм. Сила удару має розраховуватися таким чином, щоб нанести потужний удар супротивнику та не пошкодити собі руки. Бій без шолому, в якому спортсмени отримують важкі травми, може стати крапкою в кар'єрі талановитих боксерів.

Нововведення спираються на практику Всесвітньої серії боксу, яка показала, що кількість травм не стала більшою і це навіть при тому, що у WSB використовують боксерські рукавички наближені до професійного боксу. В аматорському боксі ж боксерські рукавички залишаються ті самі. Проте,

психологічний фактор захисту, який покинув ринг разом із шоломом, чинить значний вплив на психо-емоційний стан спортсмена як перед боєм, так і протягом всього поєдинку. Зрозуміло, що адаптаційний період спортсменів до нововведень буде складним та тривалим, та має включати наступні етапи:

1. Правильне визначення головної мети виступу спортсмена в майбутньому змаганні;

2. Формування суспільно значимих мотивів виступу в даному змаганні відповідно до поставлених завдань;

3. Програмування майбутніх дій спортсмена на основі інформації про передбачувані умови змагання і особливості майбутніх противників;

4. Підготовка до подолання різних труднощів;

5. Перевірка і уточнення окресленої програми під час тренування – в процесі загальної і спеціальної фізичної підготовки, умовних і вільних боях, спарингах, вправах на снарядах і лапах;

6. Вчення спортсменів прийому саморегуляції несприятливих внутрішніх станів;

7. Забезпечення фізичної і психологічної «свіжості» на початок змагань.

Профілактика черепно-мозкових травм будується на науково-обґрунтованій системі тренувального процесу, строгому дотриманні правил змагань і дисципліни учасників, хорошому гігієнічному і матеріально-технічному забезпеченні місць тренувань і змагань. Слід заборонити боксерам тренування (спаринги) без захисних шоломів. При нокаутах боксери обов'язково підлягають госпіталізації для клінічного обстеження і лікування. Не слід допускати спортсменів, які перенесли черепно-мозкову травму, до тренувань і змагань раніше встановленого часу. Спортсмени цієї групи підлягають диспансерному обстеженню не менше трьох разів на рік [2].

Зміна правил змагань з боксу спричинила зміну вимог до змагальної діяльності у відношенні як техніко-тактичних дій, так і спеціальної підготовленості боксерів високого класу. У зв'язку з цим одним з важливих завдань є визначення критеріїв готовності боксера (оптимального бойового стану), що дозволить об'єктивно контролювати процес становлення спортивної форми, а також стан спортсменів під час змагань:

– у процесі тренування перед змаганням боксерів можна домагатися більшого ефекту від застосування тренувальних вправ, доводячи їх по напруженості до рівня змагальних навантажень;

– щоб підвищити ефективність відновлювальних заходів в процесі змагань, необхідний комплексний (педагогічний, психофізіологічний і біохімічний) контроль за станом боксерів.

Висновок. У результаті нововведень у правила змагань, боксерський поєдинок став відрізнятися більш високою щільністю виконання техніко-тактичних дій (зменшення пауз між виконанням атакуючих прийомів), більш високою інтенсивністю бойових дій: атакуючі дії стали виконуватися в більш високому швидкісному режимі. Відсутність шолому під час проведення змагального поєдинку викликає низку психологічних бар'єрів у спортсмена, зокрема: страх перед суперником, страх перед програшем та страх здобути нову або повторну травму. Формування психічної готовності до конкретного змагання досягається цілої системою психолого-педагогічних заходів, що дають належний ефект лише при направленому і комплексному їх застосуванні.

ЛІТЕРАТУРА

1. Атилов, А. А. Современный бокс / А. А. Атилов. Ростов н/Д : Феникс, 2003. – 638 с.
2. Антилов А. А. Азбука бокса / А. А. Атилов. – М. : Фенікс, - 2009. – 64 с.
3. Иванченко Л. П. Психолого-педагогические факторы восприятия подростками физической культуры и спорта // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. Наук. Пр. за ред. Срмакова С. С. – Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2003. – №2. – С. 93-99
4. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека. / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2003. – 383 с.
5. Колосов А. Б. Оценка действия факторов стресса у мужчин и женщин как компонент формирования психологической готовности к предстоящим соревнованиям / Мат. междун. науч. конфер. НИИФКиС – Минск, 2007. – С.8-14.
6. Курамшин, Ю. Ф. Методы обучения двигательным действиям и развитие физических качеств: теория и технология применения / Ю. Ф. Курамшин. – М. : Советский спорт, 2003. – 204 с.
7. Коробейнікова Л. Г. Особливості стресостійкості у елітних спортсменів різного віку / Л. Г. Коробейнікова, Г. В. Коровейніков Н. А. Дакал // Спортивная медицына. – 2012. – №2. – С. 121-125
8. Родионов А. В. Психология физического воспитания и спорта / А. В. Родионов. – М. : Академический проект, 2004. – С. 242-265.
9. Godin G. Stages of motivational readiness for physical activity: A comparison of different algorithms of classification. / Godin G., Lambert L. D., Owen N., Nolin B., Prud'homme D. British Journal of Health Psycholog. – P. 253-267.

АНОТАЦІЇ

АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ ДО ЗМАГАНЬ В УМОВАХ ВІДСУТНОСТІ ЗАХИСНИХ ШОЛОМІВ

Іван Хомяк, Дмитро Сосновський, Андрій Окопний
Львівський державний університет фізичної культури

Стаття присвячена дослідженню психологічних змін боксерів, що виступають на змаганнях без захисних шоломів. Розглянуто психологічні бар'єри боксера перед виходом на ринг. Проаналізовано фізіологічні та психологічні наслідки проведення сучасних поєдинків боксерів-аматорів без захисних шоломів.

Ключові слова: боксер, аматорський бокс, захисний шолом, психологічний стан, психологічний бар'єр.

АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРА К СОРЕВНОВАНИЙ В УСЛОВИЯХ ОТСУТСТВИЯ ЗАЩИТНЫХ ШЛЕМОВ

Иван Хомяк, Дмитрий Сосновский, Андрей Окопный
Львовский государственный университет физической культуры

Статья посвящена исследованию психологических изменений боксеров, выступающих на соревнованиях без защитных шлемов. Рассмотрены психологические барьеры боксера перед выходом на ринг. Проанализированы физиологические и психологические последствия проведения современных поединков боксеров-любителей без защитных шлемов.

Ключевые слова: боксер, любительский бокс, защитный шлем, психологическое состояние, психологический барьер.

ASPECTS PSYCHOLOGICAL TRAINING BOXERS TO COMPETE IN THE ABSENCE OF PROTECTIVE HELMETS

John Chomiak, Dmitry Sosnowski, Andrew Okopniy
Lviv State University of Physical Culture

The article investigates the psychological changes boxers taking part in the competition without helmets. Considered psychological barriers boxer before entering the ring. Analyzed the physiological and psychological effects to modern fights amateur boxers without helmets.