

**ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО
ТРЕНІНГУ ДЗЮДОЇСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ЇХ СПОРТИВНОЇ
ПІДГОТОВКИ**

У статті описано змістовний бік організації та проведення психотренінгу в річному циклі навчально-тренувальних занять дзюдоїстів початкового етапу підготовки. Представлено основні результати, отримані після застосування тренінгової методики, суттєвою перевагою якої є те, що вона дає унікальну можливість моделювання особистісного розвитку спортсмена.

Ключові слова: психологічний тренінг, тренінгова програма, саморегуляція.

The content side of an psychotrening organization and carrying during one-year cycle of an educational-trainings employments of an initial stage judoists is described in the article, basic results of an empiric research are presented.

Key words: psychological training, training program, self-regulation.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. У спробах виділити фактори успішного впровадження тренінгових програм постає законодавче питання про те, що відіграє основну роль – теоретично обґрунтована концепція, інструментарій чи готовність викладача до проведення заняття. Тому особливо виникає проблема пошуку шляхів діагностування ефективності тренінгу та, відповідно, вибору різних форм його проведення зі спортсменами-дзюдоїстами.

Теоретична карта тренінгу відрізняється від усіх інших компонентів психологічної науки особливою насиченістю. Більшість авторів [10; 11], які приділяють увагу цій проблематиці в контексті соціальної, спортивної психології, концентруються на різних методичних прийомах організації процесу тренінгу: описують побудову тренінгових груп, наводять детальну характеристику вправ і прийомів. Проте в циклі вказаних досліджень неодноразово відзначалося [10], що при визначенні ефективності тренінгового курсу мова йде радше не про глибину теоретичної системи й породжених в її межах прикладних методик, а про успішність окремих елементів впливу на індивіда.

Тренінг, на думку І.В.Вачкова [3], будучи формою практичної роботи, завжди відображає своїм змістом певну парадигму того напрямку, котрого дотримується практичний психолог.

Різноманітне розуміння психологічної сутності тренінгу пояснюється основними концепціями побудови й діяльності тренінгових груп. Сьогодні спеціалісти [2; 4] виділяють три основні напрями вивчення психологічного тренінгу: поведінковий, гуманістичний та психодинамічний. Кожен із них об'єднує систему наукових даних щодо формування особистості, комплекс заходів, прийомів впливу на неї. Незважаючи на відмінності в теоретичній площині, загальним для всіх напрямів є твердження стосовно спрямування на вдосконалення індивідуальних якостей спортсмена, налаштування на самоуправління діяльністю [4; 5].

Мета роботи полягала в теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні можливостей використання психологічного тренінгу на етапі початкової підготовки дзюдоїстів.

Організація та методи дослідження. Експериментальне дослідження проводилося на базі спортивних закладів міста Івано-Франківськ серед дітей віком 10–12 років, які займаються боротьбою дзюдо. Сукупна вибірка становила 270 хлопчиків, з яких по 22 особи ввійшли до контрольної та експериментальної груп. Формуваль-

ний експеримент тривав один рік, упродовж якого одноборці експериментальної групи займалися за програмою підвищення усвідомленої саморегуляції. Заняття тривало 90 хв і проводилося раз на тиждень.

Організація й проведення тренінгу включала такі етапи його реалізації: вступний; етап забезпечення адекватного зворотного зв'язку; етап аналізу діяльності та контрольної-оцінювального етап. При цьому використовувалися такі засоби, як спостереження та самоспостереження, аналіз та самоаналіз.

Результати дослідження та їх обговорення. У контексті розгляду підготовки до тренінгу, вчені [1; 3; 5] дійшли висновку, що вона повинна передбачати наявність таких елементів, як: аналіз специфічних умов проведення тренінгу, формулювання його цілей та завдань, планування групової навчальної діяльності, створення належних умов для роботи.

Розробляючи програму психологічного тренінгу дзюдоїстів початкового етапу підготовки, ми зважили на наукові доробки І.Воронова [4], котрий суттєво вплинув на рівень дослідженості проблематики розвитку готовності дзюдоїстів за допомогою спеціальних методів психологічного спрямування.

В основу побудови тренінгу покладена теорія мотивації досягнення успіху [5]. Властиве людині прагнення перемагати є її психологічною характеристикою й складається з таких компонентів:

- самостійне формулювання мети суб'єктом і прагнення до її реалізації;
- готовність за кожним рішенням убачати конкретний результат;
- упевненість у досягненні реальних цілей;
- надання переваги завданням середньої або трохи вищої за середню складності;
- схильність до помірної ризику з опорою на власні знання та вміння, а не на випадок.

Нами складено тренінгову програму, покликану сприяти формуванню системи внутрішньої саморегуляції юних дзюдоїстів, задля досягнення успіху в умовах тренувань і змагань (табл. 3.1).

Таблиця 3.1.

Програма психологічного тренінгу дзюдоїстів на початковому етапі тренування

| № п/п | Період психологічної підготовки | Спрямованість тренінгу | Кількість занять | Тривалість (год) |
|-------|---------------------------------|---|------------------|------------------|
| 1. | Початковий | Формування мотивації до занять психологічним тренінгом. Зняття психічної напруги в суб'єктів тренінгового курсу. Пошук шляхів порозуміння організатора тренінгу та учасників експериментальної групи. Розвиток пізнавальних процесів (зокрема уваги) | 8 | 12 |
| 2. | Базовий | Навчання формулюванню мети тренувальної та змагальної діяльності. Оволодіння технікою правильного дихання та релаксації груп м'язів. Формування емоційної стійкості, впевненості у власних можливостях. Трансформація особистісних якостей (тривожність, агресивність). Розвиток уміння складати програму дій у складних стресогенних ситуаціях | 15 | 22,5 |

Продовження табл. 3.1

| | | | | |
|---------------|-----------------|--|----|-----|
| 3. | Передзмагальний | Формування мотивації досягнення успіху, відповідальності за професійне становлення. Вдосконалення техніки дихання та розслаблення груп м'язів. Навчання акумуляції теплових відчуттів у сегментах тіла. Розвиток самооцінки, рефлексії, уміння переключати увагу, породжувати сюжетні уявлення зі змагальних сутичок, приймати рішення про корекцію техніко-тактичних дій | 12 | 18 |
| 4. | Змагальний | Навчання здатності довільно управляти власними емоціями, рухами, вольовими процесами | 10 | 15 |
| 5. | Реабілітаційний | Формування позитивних суджень про результат діяльності | 3 | 4,5 |
| Усього | | | 48 | 72 |

При розробці тренінгової програми ми спиралися на партисипаторний підхід, який, на думку В.О.Климчук [7], базується на науково обґрунтованій позиції про те, що люди ефективніше вчать, коли цінуються їхні власні знання та спроможність щось зробити. Вони здатні проаналізувати власний досвід та поділитися ним у комфортних умовах.

Концепція тренінгу передбачає сформованість уявлення про те, що тренінг має бути мотивуючим. Створення мотивації досягнення означає організацію такого середовища, в якому в людини активізуються важливі для навчання та роботи мотиви. Наше завдання полягало в тому, щоб учасники змогли відчутти на собі вплив мотиваційних сил, а потім навчитися ними управляти.

Кожен зі сформованих періодів тренінгу включав певні етапи його реалізації. Зокрема, це вступний, вирішення основних завдань, аналізу, контролю та оцінювання. Необхідно підкреслити, що на вступному етапі здійснювався інструктаж учасників тренінгу щодо особливостей його проведення, правил поведінки тощо. Другий передбачав забезпечення адекватного зворотного зв'язку між спортсменами-дзюдоїстами і психологом.

В аспекті розгляду психологічного тренінгу потрібно наголосити на важливості етапу аналізу діяльності одноборців. Він спрямований на виявлення помилок у процесі роботи та їх коректування. При цьому використовуються такі засоби, як спостереження та самоаналіз. Особливо актуальним і науково обґрунтованим постає контроль-оцінювальний етап, який забезпечує адекватність розвитку всіх попередніх компонентів моделі психологічного тренінгу. Для активізації учасників на цьому етапі було запропоновано самостійно провести оцінювання власної роботи, критично вказати на недоліки та висвітлити й загострити увагу на позитивному.

На кожному новому етапі психотренінгу функції коментатора та аналітика безпосередньо передавалися спортсменам. Такий методичний прийом відбиває загальний принциповий підхід до зміни стилю управління: від директивно-організаційного до особистісно-орієнтованого.

Використовуючи спеціальні технології, ми прагнули здійснювати формування рефлексії в учасників тренінгу. Отримані досліджуваними знання трансформувалися через інтелект, досвід, емоційні переживання суб'єкта в конструктивні форми по-

ведінки, що значною мірою забезпечило адекватний зворотний зв'язок. Завдяки йому в процесі занять спортсменів-дзюдоїстів було виявлено брак умінь та навичок, неадекватність наявних настановлень і стереотипів. Це сприяло корекції неефективних моделей рухових дій та їх заміні на нові, більш ефективні.

Заняття в експериментальній групі здебільшого починалось і завершувалось аутотренінговою розминкою, основний зміст якої складали релаксаційні вправи та вправи на фокусування уваги. В основу релаксаційних вправ покладено методологічні засади організації аутотренінгу. Особлива увага приділялася груповій консультативній роботі (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Технологія організації психологічного тренінгу в експериментальній групі

| | |
|-----------------------------------|---|
| Класифікація | Раціональність і доцільність |
| Робота в колі | Коло використовувалося тоді, коли необхідно було почути думку всіх присутніх. При цьому одна особа добровільно починала, а далі, по черзі, на запитання відповідала вся група. Кола корисні для швидкого моніторингу того, як група чи кожен спортсмен-дзюдоїст окремо опанував поданий матеріал. |
| Робота в малих групах (або парах) | Під час виконання вправ дуже часто використовувався варіант об'єднання присутніх у малі групи (міні-групи із 3–4 осіб і робота парами). Переваги роботи в малих групах: 1) дає можливість за короткий час усім присутнім висловити свої думки, обговорити проблему за більш зручних, комфортних умов; 2) допомагає учасникам розкритися, ближче поспілкуватися між собою; 3) дискусії малими групами стимулюють роботу командою; 4) висловлення думок допомагає учасникам відчувати власні ресурси та зміцнити їх; 5) дає можливість учасникам тренінгу опанувати прийоми спільної роботи (розподіляти між собою функції, необхідні для виконання завдання; спілкуватися при обговоренні тих чи інших аспектів проблеми; презентувати позицію групи тощо). Досвід і напрацювання малих груп пізніше обговорюються в загальному колі. Під час тренінгу необхідно слідкувати за тим, щоб кожен учасник працював у групах різного складу |
| Індивідуальна робота | Індивідуальне виконання запропонованих завдань кожним учасником |

Ми врахували результати наукових робіт В.Смоленцевої [10] й виділили ознайомчий, підготовчий та основний компоненти використання психологічного тренінгу в умовах занять юних дзюдоїстів. Перший сприяв формуванню в однокорців позитивної мотивації, бажання займатися в групі з іншими. Спільно вирішуючи конкретні завдання, учасники тренінгу прагнули до порозуміння та узгодженості дій.

У ході підготовчого етапу проводилось удосконалення нейродинамічних властивостей, психічних функцій, що зумовлюють розвиток психорегуляції, зокрема показників концентрації уваги, емоційної стійкості, уяви, відтворення та диференціації м'язових зусиль. Для їх формування використовувалась аутотренінгова розминка, основний зміст якої складали релаксаційні вправи та вправи на фокусування уваги, психотехнічні ігри.

Основний етап тренінгу передбачав розвиток умінь контролювати свій стан у складних ситуаціях тренувань і змагань.

Після завершення формуючого впливу було виявлено, що в дзюдоїстів експериментальної та контрольної груп індивідуальний стиль саморегуляції суттєво відрізняється. Зокрема з'ясувалось, що у спортсменів експериментальної групи на високому рівні сформована потреба в усвідомленому плануванні діяльності. При цьому програма дій характеризується реалістичністю і деталізованістю, ієрархічністю і стійкістю.

Дзюдоїсти цієї групи відзначаються адекватністю реагування на зміни в поведінці суперників під час сутички, здатні виділяти важливі умови досягнення мети як у поточній ситуації, так і в перспективному майбутньому.

Отримано достовірні дані щодо трансформації типу уваги в групі одноборців, що займалися психологічним тренінгом ($p \leq 0,01$). Так, більшість досліджуваних оволоділа вмінням переключати увагу з одного подразника на інший у мінімальний проміжок часу, максимально швидко концентруватися на факторах зовнішнього та внутрішнього середовищ.

Після використання психологічного тренінгу в одноборців експериментальної групи суттєво зріс показник саморегуляції. Вони стали більш упевнені в собі, рішучі та наполегливі в плані спрямування фізичної і техніко-тактичної активності до перемоги в змаганнях. У них також знизилися показники реактивної тривожності, у той час як показники особистісної тривожності знаходились у межах норми. Розвинулось вміння продумувати й планувати послідовність своїх дій.

Важливо, що після проведення психотренінгу спортсмени-дзюдоїсти здатні особисто формувати стратегію власної поведінки, безпосередньо в процесі розвитку спортивного дійства. При цьому мета діяльності висувається самостійно з урахуванням точки зору тренера-викладача.

Суттєві зміни також відбулися в показниках нейродинамічних властивостей у дзюдоїстів. Зокрема, час простої зорово-моторної реакції знизився до рівня $274 \pm 1,2$ мс ($p \leq 0,001$). У тривалості латентного періоду складної зорово-моторної реакції до та після впровадження психотренінгу спостерігаються достовірні зміни в спортсменів експериментальної групи – з $348 \pm 1,6$ мс до $324 \pm 1,6$ мс ($p \leq 0,001$).

Після психологічного тренінгу відбулося покращення виконання технічних прийомів і тактичних засобів ведення двобою дзюдоїстами експериментальної групи. В юних спортсменів зріс рівень сприйняття інформації щодо стратегії проведення сутичок в умовах тренувань і змагань. Психологічний тренінг забезпечив формування конструктивної системи взаємин між друзями, суперниками, родичами.

Висновки

Суттєвою перевагою тренінгової методики є те, що вона дає унікальну можливість вивчити складні, важливі питання особистісного розвитку в безпечному середовищі тренінгу, а не в реальному житті з його загрозами та ризиком. Тренінг дає змогу уникнути хвилювань щодо можливих неприємних наслідків, які можуть виникнути у випадку прийняття неправильного рішення.

У цілому, результати проведеної роботи свідчать про ефективність розробленої нами програми дослідження, що дозволило констатувати факт доцільності використання психотренінгу в навчально-тренувальному та змагальному процесах для досягнення високого рівня психологічної готовності юних спортсменів.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблематики. Перспективу організації подальших досліджень вбачаємо у виявленні формуючих можливостей тренінгу на різних етапах спортивної підготовки, а також визначенні специфічного змісту тренінгових занять.

1. Анн Л. Психологический тренинг с подростками / Л. Анн. – С. Пб. : Питер, 2002. – 227 с.
2. Арзютов Г. М. Теорія і методика поетапної підготовки спортсменів (на матеріалі дзюдо) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук : спец. 13.00.02 "Теорія і методика навчання фізичній культурі і спорту" ; 13.00.04 "Теорія і методика професійної освіти" / Г. М. Арзютов. – К. : [б. в.], 2000. – 41 с.
3. Вачков И. В. Основы группового тренинга. Психотехники : учебн. пособие / И. В. Вачков. – М. : Ось-89, 2001. – 224 с.
4. Воронов И. А. Психотехника восточных единоборств / И. А. Воронов. – Минск : Харвест, 2005. – 432 с.

5. Зайцева Т. В. Теория психологического тренинга. Психологический тренинг как инструментальное действие / Т. В. Зайцева. – С. Пб. : Речь ; М. : Смысл, 2002. – 80 с.
6. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – С. Пб. : Питер, 2002. – 512 с.
7. Климчук В. О. Тренінг внутрішньої мотивації: результати апробації та структура / В. О. Климчук // Практична психологія та соціальна робота. – 2006. – № 10. – С. 52–59.
8. Лидерс А. Г. Психологический тренинг с подростками / А. Г. Лидерс. – М. : Академия, 2001. – 256 с.
9. Петровская Л. А. Теоретические и методические проблемы социально-психологического тренинга / Л. А. Петровская. – М. : [б. и.], 1982. – С. 43–48.
10. Смоленцева В. Н. Развитие навыков психорегуляции у спортсменов в процессе спортивного совершенствования / В. Н. Смоленцева // Наука в олимпийском спорте. – 2005. – № 2. – С. 53–59.
11. Смоленцева В. Н. Развитие самообладания у боксеров на этапе начальной спортивной подготовки с учетом индивидуально-психологических особенностей : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. психол. Наук : спец. 19.00.01 “Общая психология, психология личности, история психологии” / В. Н. Смоленцева. – Омск : [б. и.], 1997. – 19 с.
12. Цзен И. В. Психотренинг: игры и упражнения / И. В. Цзен, Ю. В. Пахомов. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 272 с.
13. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції. Активне соціально-психологічне навчання : навч. посіб. / Т. С. Яценко. – К. : Вища школа, 2004. – 679 с.

УДК 37.015
ББК 75.116

Георгій Коробейніков,
Юрій Радченко

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО СТАНУ БОРЦІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ У ЗМАГАЛЬНИЙ ПЕРІОД

У спортивних єдиноборствах однією з характерних особливостей спортивної діяльності є необхідність швидкого прийняття рішення у складній ситуації, боротьба з негативними емоціями, в основі яких лежать сприйняття й обробка величезної кількості інформації як ззовні, так і від працюючих м'язів.

Психофізіологічний стан є відображенням способу забезпечення вищих психічних функцій, інтегральним вираженням яких є усвідомлена, соціально обумовлена поведінкова рухова діяльність, у тому числі спортивна. Тому авторами було досліджено особливості психофізіологічного стану борців греко-римського стилю високої кваліфікації у змагальний період, а також компоненти психофізіологічного стану борців високої кваліфікації, яким вдалося виконати кидок захватом за тулуб ззаду й зворотним захватом тулуба з партеру, безпосередньо на чемпіонатах Світу, Європи, України напередодні XXIX Олімпійських ігор. Отримані дані в подальшому можуть бути використані фахівцями з боротьби для вдосконалення навчально-тренувального процесу збірних команд.

Ключові слова: *функціональний стан, змагальний період, греко-римська боротьба, спортсмени високої кваліфікації.*

In sports single combats of one of prominent features of sports activity there is a necessity of fast decision-making for a complex situation, struggle against negative emotions in which basis the perception and processing of a plenty of the information as outside lays, and from working muscles.

Psychological physiological condition this display of a way of maintenance of the maximum mental functions which integrated expression is the conscious, socially caused behavioral impellent activity, including, activity is sports.

Therefore an author in the robot was features of a psychological physiological condition of fighters of the Greco-Roman style of high qualification in the competitive period are investigated. It has been investigated components of a psychological physiological condition of fighters of high qualification to which managed to execute a throw capture for the case behind and return capture of the case in an orchestra, it is direct in the world championships, Europe, Ukraine on the eve XXXIX Olympic games. The received data further can be used for improvement of training process.

Key words: *a functional condition, the competitive period, struggle, sportsmen of high qualification.*

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. На сучасному етапі розвитку боротьби для успішного виступу в змаганнях спортсмени високої кваліфікації повинні мати відповідний рівень підготовленості. Це насамперед технічна майстерність, тактична стратегія й функціональний стан організму. Функ-