

Ефективність використання психологічного тренінгу в системі підготовки юних дзюдоїстів

Курилюк С.І., Фотуйма О.Я.

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Анотації:

Описано змістовну сторону організації та проведення психотренінгу в річному циклі навчально-тренувальних занять дзюдоїстів початкового етапу підготовки. У процесі дослідження експериментально встановлено, що важливим критерієм оптимізації психологічної, технічної, тактичної та фізичної підготовки дзюдоїстів є сформованість їх психомоторних процесів, а саме функціональної рухливості, сили нервової системи, латентного періоду простої та складної зорово-моторних реакцій.

Курылюк С.И., Фотуйма О.Я. Эффективность использования психологического тренинга в системе подготовки юных дзюдоистов. Описана содержательная сторона организации и проведения психотренинга в годовом цикле учебно-тренировочных занятий дзюдоистов начального этапа подготовки. В процессе исследования экспериментально установлено, что важным критерием оптимизации психологической, технической, тактической и физической подготовки дзюдоистов является сформированность их психомоторных процессов, а именно функциональной подвижности, силы нервной системы, латентного периода, простой и сложной зрительно-моторной реакций.

Kurylyuk S.I., Fotuyma O.Ya. The efficiency of the psychological training in the system of training of young judoists. The rich in content side of organization and leadthrough of psychological training is described. Psychological training is intended for trainings employments of judoists of the initial stage of preparation in the annual loop. The important criterion of optimization of psychological, technical, tactical and physical preparation of judoists is formed of their psychomotor processes. Functional mobility, force of the nervous system, latent period, is selected, simple and difficult visile-motor reaction.

Ключові слова:

психотренінг, дзюдо, психомоторика, саморегуляція.

психотренинг, дзюдо, психомоторика, саморегуляция.

psycho-training, judo, psycho-motility, self-regulation.

Вступ.

На теперішній час психологічний тренінг, як одна з найбільш популярних форм групового впливу, притягує до себе підвищену увагу практиків у сфері спорту [4]. В той же час існує суттєве відставання в теоретичному осмисленні накопиченого емпіричного матеріалу. Витоки багатьох проблем, які виникають при використанні психологічних засобів, лежать у їх методологічній культурі.

У зв'язку з цим деякі фахівці [1,3] розглядають психологічний тренінг як особливий інструментарій, який допомагає учасникам оволодівати власною поведінкою. Так, Т.Зайцева [5] підкреслює, що психологічний тренінг в якості об'єкта дослідження охоплює загальні закономірності виникнення змін в особистісній сфері незалежно від концептуально-процедурного спрямування.

Здійснений нами аналіз наукових розробок проведених вчених України та зарубіжжя [1,2,7,10,15] дозволив зробити висновок, що процес організації психологічного тренінгу дзюдоїстів на етапі початкової підготовки вивчений недостатньо.

Вибраний нами напрям дослідження безпосередньо пов'язаний із науковими програмами Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника і є складовою частиною Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006-2010 рр. з напрямку "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення".

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

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

Організація та методи дослідження. Психодіагностування проводилось на базі спортивних закладів міста Івано-Франківська серед дітей котрі займаються дзюдо. Загалом у дослідженні взяли участь 270 юних спортсменів (хлопчиків), віком 10-12 років. Ми врахували осо-

бливості поведінки осіб цього віку, а також специфічні умови роботи з обраним контингентом [5,8]. Віковий діапазон вибірки зумовлений важливими для нашого дослідження психологічними особливостями спортсменів початкового етапу підготовки.

У роботі було використано теоретичні й практичні методи: аналіз науково-методичних джерел, синтез, порівняння і узагальнення отриманих даних; практичні – спостереження, бесіда, констатуючий і формувальний експерименти, анкетування, тестування (опитувальник ситуативної і особистісної тривожності за Спілбергом-Ханіним, опитувальник мотивів досягнення успіху та уникнення невдачі, методики виявлення рівня та суб'єктивного контролю Дж.Роттера, анкета для визначення самооцінки особистості, методика В.Моросанової та Є.Коноз для діагностики показників саморегуляції; Фрайбурзький опитувальник особистості (FPI) для діагностики індивідуально-особистісних якостей), методи математичної статистики, авторську психотренінгову програму, спрямовану на підвищення саморегуляції дзюдоїстів на початковому етапі підготовки.

Фрайбурзький опитувальник (FPI) належить до багатофакторних інструментів діагностики важливих якостей особистості і містить 12 шкал. Перше питання не входить в жодну із шкал опитувальника. Конструкція FPI відрізняється продуманістю і поетапною перевіркою психометричних показників [12].

Опитувальник потреби досягнення успіху призначений для диференційованої оцінки двох взаємопов'язаних, але протилежно спрямованих тенденцій: прагнення до успіху і прагнення уникнути невдачі. При цьому оцінюється, який із двох мотивів є домінуючим [8].

Для вивчення рівня ауторегуляції спортсменів нами використаний опитувальник "Стиль саморегуляції поведінки-98" ("ССП-98"), який розроблений В.І.Моросановою та Є.М.Коноз. Він складається із 46 тверджень, що входять до складу шести шкал: планування, моделювання, програмування, оцінки результатів, гнучкість, самостійність. Опитувальник в

цілому може розглядатись як єдина шкала загального рівня саморегуляції [14].

Методика “Рівень суб’єктивного контролю” [12] призначена для діагностування інтернальності та екстернальності. Особи, які переконані в тому, що головні сили, що визначають їх життя, знаходяться у їх власній психіці, називаються інтерналами чи людьми з внутрішнім локусом контролю. Ті, хто переконані у первинності впливу зовнішніх факторів на формування та функціонування особистості, називаються екстерналами чи людьми із зовнішнім локусом контролю. Важливу роль у цих процесах відіграє самооцінка.

Методика Спілбергера-Ханіна складається із двох частин, у кожній з яких міститься двадцять завдань. Вона розроблена для діагностування тривожності [8].

Виявлення та оцінка психомоторних здібностей з використанням спеціального приладу “Діагност-1” [9] проводилась на основі результатів успішності переробки інформації, яка задається в трьох режимах: так званого «оптимального ритму», «нав’язаного ритму» та «зворотного зв’язку». У режимі «оптимального ритму» проводилось вивчення параметрів сенсомоторних реакцій різного ступеня складності.

З використанням двох інших режимів здійснювалось діагностування швидкісних та якісно-кількісних показників властивостей вищої нервової діяльності (функціональної рухливості та сили основних нервових процесів). Як розумове навантаження для перероб-

ки інформації застосовуються предметні (геометричні фігури) та словесні (назви рослин, тварин і неживих предметів) символи. У режимі «оптимального ритму» можна отримати значення латентного періоду простої зорово-моторної реакції (ЛП ПЗМР), реакції вибору одного із трьох сигналів (ЛПРВ_{1,3}) та латентний період реакції вибору двох із трьох сигналів (ЛПРВ_{2,3}).

Розробляючи програму психологічного тренінгу дзюдоїстів початкового етапу діяльності ми зважили на наукові доробки І.А. Воронова [цит. по 8], котрий суттєво вплинув на рівень дослідженості проблематики розвитку психологічної готовності спортсменів-одноробців.

Нами сформульовано концепцію, покликану сприяти формуванню системи внутрішньої саморегуляції юних дзюдоїстів, задля досягнення успіху в умовах тренувань і змагань (табл. 1.).

Концепція тренінгу передбачає сформованість уявлення про те, що тренінг має бути мотивуючим. Створення мотивації досягнення означає організацію такого середовища, в якому у людини активізуються важливі для навчання та роботи мотиви. Наше завдання полягало у 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.

Таблиця 1

Програма психологічного тренінгу дзюдоїстів на початковому етапі підготовки

№ 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 умінь складати програму дій у складних стресогенних ситуаціях.	15	22,5
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, умінь переключати увагу, породжувати сюжетні уявлення зі змагальних сутичок, приймати рішення про корекцію техніко-тактичних дій.	12	18
4.	Змагальний	Навчання здатності доволіно управляти власними емоціями, рухами, вольовими процесами.	10	15
5.	Реабілітаційний	Формування позитивних суджень про результат діяльності.	3	4,5
Всього			48	72

Необхідно підкреслити, що на вступному етапі здійснювався інструктаж учасників тренінгу щодо особливостей його проведення, правил поведінки тощо. Другий передбачав забезпечення адекватного зворотнього 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 контрольно-оцінювальний етап, котрий забезпечує адекватність розвитку усіх попередніх компонентів моделі психологічного тренінгу. Для активізації учасників на цьому етапі було запропоновано самостійно провести оцінювання власної роботи, критично вказати на недоліки та висвітлити і загострити увагу на позитивному.

Для організації психокорекційних впливів у формуючому експерименті було використано такі методичні прийоми:

1. вивчення результатів навчально-тренувальної та змагальної діяльності спортсмена, фіксація проміжних показників, що сприяють розв'язанню завдань;
2. варіювання структури завдань (те саме явище вивчати багаторазово, за допомогою варіювання умов його перебігу, з врахуванням індивідуальних особливостей кожного спортсмена і рівня його підготовки);
3. конструювання нових варіантів рішень (вже розв'язане завдання пропонується знову з метою знаходження нового способу або ж оригінального варіанту рішення).

Формувальний експеримент тривав один рік, протягом якого одноборці експериментальної групи займалися за програмою підвищення усвідомленої саморегуляції.

Результати дослідження та їх обговорення.

За результатами психологічного діагностування

нами встановлено, що латентний період простої зорово-моторної реакції дзюдоїстів на початковому етапі діяльності сягає $304 \pm 3,5$ мс. Щодо складної реакції то її тривалість складає $352 \pm 2,1$ мс. Відмітимо, що латентний період простої зорово-моторної реакції одноборців був менш тривалим у порівнянні з показником реакції вибору.

Нами встановлено, що у 39,63 % дзюдоїстів проста зорово-моторна реакція відповідає нижче середньому рівню сформованості, у 11,48 % – низькому. У 36,30 % одноборців спостерігається середня тривалість досліджуваного процесу, а у 9,26 % – показник вище середнього.

Як бачимо з рис. 1. лише 3,33 % спортсменів володіють високим рівнем розвитку латентного періоду простої зорово-моторної реакції.

На рис. 2. зображено результати діагностування рівня складної зорово-моторної реакції дзюдоїстів на початковому етапі діяльності. Високим показником її розвитку володіють 2,96 %, середнім – 32,96 %, вище середнього – 7,41 % спортсменів. Необхідно підкреслити, що для більшості одноборців характерний досить низький час реагування на сторонні подразники.

Констатувальний експеримент дозволив встановити високий кореляційний зв'язок низьких показників простої та складної зорово-моторної реакції дзюдоїстів на початковому етапі діяльності ($r = 0,79$ при $p \leq 0,01$). Було виявлено, що такі спортсмени повільно оволодівають методикою роботи на приладі і неякісно виконують запропоновані завдання.

Шкалою функціональної рухливості нервових процесів є максимальний темп експозиції подразників на високій швидкості, при якій досліджувані робили не більше 5,5 % помилок.

За результатами діагностування показника функціональної рухливості нервових процесів можна стверджувати, що 52,96 % одноборців мають середній рівень

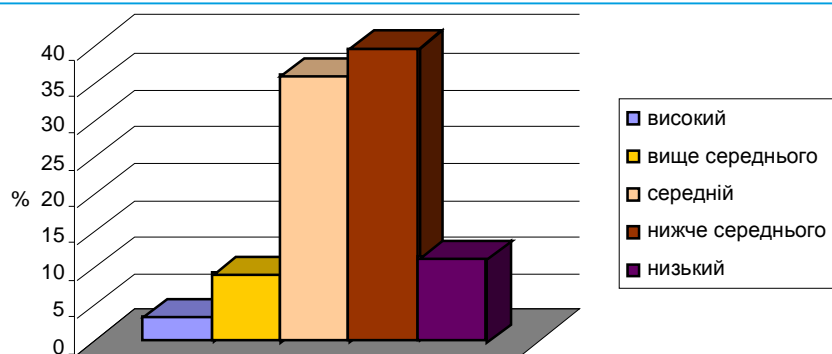


Рис. 1. Розподіл дзюдоїстів за рівнем латентного періоду простої зорово-моторної реакції (%).

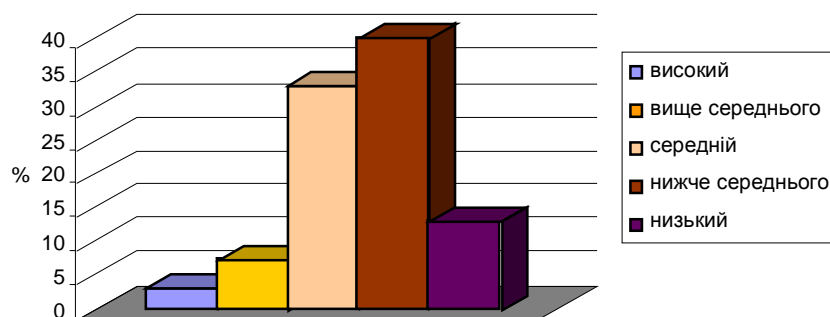


Рис. 2. Розподіл дзюдоїстів за рівнем латентного періоду складної зорово-моторної реакції (%).

його сформованості (100 – 120 подразників за 1 хвилину), 6,30 % – високий (130 – 150 подразників за 1 хвилину) та 40,74 % – низьким (70 – 90 подразників за 1 хвилину).

Наступний етап дослідження полягав у визначенні показника сили нервових процесів спортсменів-дзюдоїстів на початковому етапі діяльності. З'ясовано, що низька результативність виконання завдань властива для 41,11 %, середня – 7,04 %, висока – 51,85 % однокорців.

Необхідно наголосити, що шкалу сили нервових процесів утворює загальна кількість помилок (у відсотках до суми експозиції сигналів), які були зроблені обстежуваним за період виконання експериментального завдання. Отже, чим менше допущених помилок, тим вища сила нервових процесів.

Якщо враховувати, що систематичні навантаження супроводжуються тривалими аферентними імпульсами, які поступають в нервову систему та передбачають формування порогу збудження і гальмування, то можна вважати, що для дзюдоїстів з високим показником досліджуваного явища характерна витривалість основних нервових процесів нарівні з віковими морфофункціональними змінами у головному мозку.

Шляхом використання тепінг-тесту методики “Діагност-1” [9] нами з'ясовано, що загальна кількість ударів здійснених спортсменами на спеціальному високочутливому пристрої в середньому дорівнює $139 \pm 2,2$. Експериментально доведено, що в період з 1 до 5 с роботи зі спеціальним приладом однокорців нанесли 24 удари, в період з 5 до 10 с – 26 ударів, з 10 до 15 с – 25 ударів, з 15 – 20 с – 24 удари, з 20 до 25 с – 24 удари, з 25 – 30 с – 19 ударів. Як бачимо найбільшу кількість дій спортсменами-дзюдоїстами було проведено у другому часовому проміжку. Після цього показник дещо утримується та різко знижується впродовж наступних трьох часових проміжків.

Встановлено позитивний кореляційний зв'язок між низьким рівнем сформованості сили нервових процесів та показниками швидкості рухів однокорців на початковому етапі діяльності ($r=0,78$ при $p \leq 0,05$).

Таким чином, варіативність параметрів психофункціональної системи дзюдоїстів не є артефактом, а загальною властивістю пошуку поточної кумулятивної адаптації організму до умов зовнішнього та внутрішнього середовища. Наявність саме такого шляху відображається у підвищених значеннях коефіцієнту варіації середньої тривалості вирішення завдання спортсменами-дзюдоїстами з високим рівнем сформованості сенсомоторних реакцій.

При організації констатувального експерименту нами встановлено, що більшість опитаних дзюдоїстів (71,11 %) характеризуються високим рівнем реактивної тривожності.

Важливим є факт діагностування високого рівня особистісної тривожності у 48,14% респондентів, що може бути результатом прогресуючого психічного напруження в умовах тренувань та змагань. Помірний та низький рівень сформованості особистісної тривожності прослідковується у 32,59 % і 19,27% дзюдоїстів початкового етапу діяльності відповідно.

Цікаво, що у 74,36 % опитаних спортсменів з ви-

соким рівнем розвитку особистісної тривожності спостерігається мотиваційне домінування прагнення уникнути невдачі, а в 25,64 % прагнення до успіху. В свою чергу, у дзюдоїстів, поведінка яких не є тривожною, рівень прагнення до успіху помітно переважає показник прагнення уникнути невдачі: 81,41 % проти 18,59 %.

Відзначимо, що дзюдоїсти з високим показником прагнення до успіху правильно визначають змагальні ситуації, аналізують їх, оцінюють та приймають правильні рішення, спрямовані на досягнення перемоги. Для них характерні послідовність та безпомилковість дій по досягненню мети, виконання функціональних обов'язків. Їх рухи є точними та своєчасними. Ретельно контролюється гучність та тембр голосу, швидкість та виразність мовлення, її граматична побудова.

В процесі дослідження виявлено позитивний кореляційний зв'язок між високим рівнем розвитку реактивної тривожності та показником латентного періоду простої зорово-моторної реакції ($r = 0,70$ при $p \leq 0,01$).

Шляхом використання методики “Рівень суб'єктивного контролю” [12] було з'ясовано, що близько 15,92 % опитаних однокорців здатні взяти на себе відповідальність за те, що відбувається з ними та з іншими, залежними від них спортсменами.

Близько 23,00% спортсменів з високим рівнем ситуативної тривожності пояснюють свій стан впливом обставин, що склалися. Відповідальність за власні дії вони покладають на інших людей. Більше половини (62,82%) високотривожних респондентів не стільки беруть відповідальність за вчинене на себе, скільки пояснюють свою поведінку впливом напружених ситуацій тренувань і змагань.

Той факт, що до складу когнітивного самоконтролю входить думка про власну точку зору, створює своєрідну в методичному відношенні ситуацію. З одного боку, самоконтроль у рефлексивній ланці має суто внутрішнє спрямування. З іншого ж, саме ця сторона відрита безпосередньо суб'єкту, тобто входить у зміст його самопізнання.

Співставляючи рівень домагань та показник суб'єктивного контролю, ми виявили високий показник кореляції між мотивацією уникнення невдачі та низьким рівнем сформованості контролю за діяльністю ($r = 0,79$ при $p \leq 0,01$).

Діагностування дзюдоїстів з допомогою опитувальника “Стиль уваги та міжособистісного спілкування” (адаптований Ю.Л.Ханіним) [12] сприяло встановленню прямого кореляційного зв'язку між рівнем самоконтролю однокорців та вузького типу уваги ($r=0,78$ при $p \leq 0,01$). Більшість спортсменів з високим рівнем сформованості саморегуляції схильні зосереджуватись на вирішенні важливих завдань діяльності.

Встановлено, що на початковому етапі підготовки з 270 однокорців 69,63 % мають низький рівень сформованості ауторегуляторної системи. Підкреслимо, що у 57,04 % опитаних респондентів існує тісний кореляційний зв'язок між показниками реактивної тривожності та низьким рівнем розвитку регуляції власної діяльності ($r = 0,73$ при $p \leq 0,01$).

Високий рівень усвідомленого управління та гармонійний розвиток окремих ланок регуляції вказує на здатність юних дзюдоїстів адекватно оцінювати ситу-

ації тренувань та змагань, чітко планувати власні дії. Зважаючи на результати тестування, можемо стверджувати, що більшість респондентів нездатні самостійно організувати свою діяльність для досягнення мети. Однорборці залежні від точки зору інших осіб. При відсутності сторонньої допомоги у спортсменів виникають порушення регуляторики.

Профіль уваги респондентів з низьким рівнем ауто-регуляторики зовнішньо перевантажений. Вони нездатні вирішувати проблеми щодо використання арсеналу техніко-тактичних засобів. Здійснюють помилки через те, що думають одночасно про декілька завдань. Не концентрують увагу на оцінюванні ситуацій навчально-тренувального та змагального процесів.

На сучасному етапі розвитку психологічної науки існує ряд протиріч та незрозуміlostей у визначенні тренінгу як особливої галузі практичної психології. В найбільш широкому контексті термін “тренінг” використовують для зазначення різноманітних форм групової психологічної роботи [5]. Однак, паралельно існують і такі поняття, як групова психотерапія, психокорекційна група, група активного навчання, практична експериментальна лабораторія [13]. В контексті нашого дослідження, тренінг характеризується як сукупність групових методів формування саморегуляції.

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

Кожен зі сформованих періодів тренінгу включає 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 і психологом.

В аспекті розгляду психологічного тренінгу потрібно наголосити на важливості етапу аналізу діяльності однорборців. 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 контрольно-оцінювальний етап, котрий забезпечує

адекватність розвитку усіх попередніх компонентів моделі психологічного тренінгу. Для активізації учасників на цьому етапі було запропоновано самостійно провести оцінювання власної роботи, критично вказати на недоліки та висвітлити і загострити увагу на позитивному.

Важливим є той факт, що ведучий групи на кожному новому етапі передавав функції коментатора та аналітика учасникам тренінгу. Такий методичний прийом відбиває загальний принциповий підхід до зміни стилю управління: від директивно-організаційного до особистісно-орієнтованого.

На другому етапі дослідження було створено експериментальну та контрольну групи дзюдоїстів по 22 учасники у кожній. Формуючий експеримент тривав один рік, протягом якого однорборці експериментальної групи займалися за програмою підвищення усвідомленої саморегуляції. Психокорекційний тренінг складався із сорока восьми занять. Заняття здебільшого починалось і завершувалось аутотренінговою розминкою, основний зміст якої складали релаксаційні вправи та вправи на фокусування уваги.

В контексті вивчення ефективності формування особистісних якостей, як передумови оптимізації процесу саморегуляції навчально-тренувальної та змагальної діяльності спортсменів-дзюдоїстів під впливом програми психологічного тренінгу проведено контрольний етап формувального експерименту.

Інтеркореляційна матриця стала необхідним кількісним та якісним показником кореляційних зв'язків (які достовірні на рівні значущості $p \leq 0,05$ та $p \leq 0,01$) між психологічними змінними дослідження.

Після проведення психологічного тренінгу встановлено, що в дзюдоїстів експериментальної та контрольної груп індивідуальний стиль саморегуляції суттєво відрізняється (рис. 3).

Зокрема з'ясовано, 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.

Особливе значення у розвитку саморегуляції діяльності дзюдоїста має формування власного фізичного Я – уявлення про свій тілесний образ, порівняння та оцінювання себе з точки зору еталона “мужності”. Цей образ є основою різноманітних захоплень дітей, що займаються дзюдо.

Уявлення про свою зовнішність не випадково є чи не найважливішим у самосвідомості підлітка. Воно

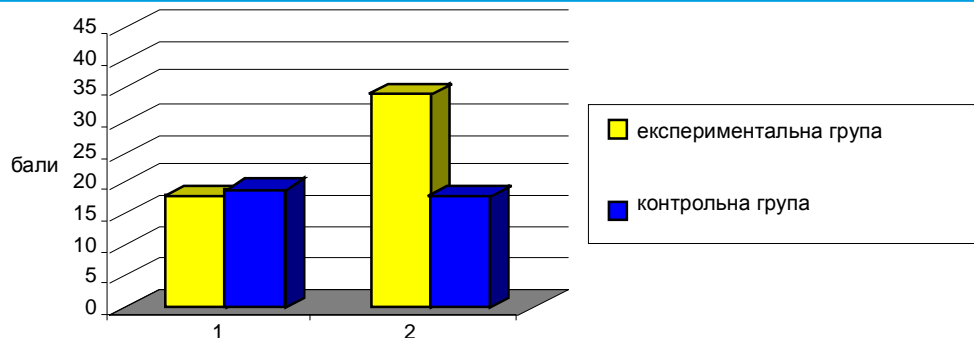


Рис. 3. Характеристика індивідуального стилю саморегуляції (за В.І. Моросановою та Є.М. Коноз) спортсменів-дзюдоїстів до (1) і після (2) проведення психологічного тренінгу.

пов'язане з тим, що ознаки дорослості найяскравіше виявляються у зміні його тіла. Саме зовнішні ознаки дорослості визначають його статус у товаристві ровесників.

Надмірна увага до образу фізичного Я у самосвідомості спортсмена є тимчасовим, однак природним, нормальним, суб'єктивно значущим явищем. Знаючи це, ми рекомендували тренерам уникати нетактовних, іронічних оцінок зовнішності учня. Адже будь-яка негативна публічна характеристика його дорослим спричиняла важкі психічні травми.

Намагаючись допомогти членам експериментальної групи пережити важкий для них етап, ми встановили щирі, довірливі стосунки, поділяли їх переживання стосовно участі у змаганнях різного рівня, цінували і поважали спортсменів такими, якими вони є.

Встановлено, що прихильність дорослих знімає напругу в міжособистісних стосунках, допомагає дітям подолати замкнутість у власному внутрішньому світі, підтримує його позитивне ставлення до власного Я, висвітлює часто йому невідомі, але схвалювані іншими якості його особистості.

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

Після використання психологічного тренінгу у однокласників експериментальної групи суттєво підвищився показник ауторегуляції. Вони стали більш впевнені у собі, рішучі та наполегливі в плані спрямування фізичної і техніко-тактичної активності до перемоги у змаганнях. У них також знизилися показники реактивної тривожності, а сформованість показника особистісної тривожності знаходилася у межах норми. Це забезпечило розвиток прагнення до осмислення ціннісних орієнтацій, самоствердження себе в умовах тренувань і змагань, визнання юних дзюдоїстів у референтному оточенні. Процес переосмислення різних критичних ситуацій, внутрішньоособистісних конфліктів "відкриває" їм нові якості. Такий рівень сформованості саморегуляції поведінки врівноважує емоційно екзальтовану потребу до самоствердження. В однокласників з'являється усвідомлення важливості ствердження себе не тільки перед іншими (суперниками, однолітками, батьками, тренером), але й перед собою. Саме таке самоствердження приносить впевненість у собі, позбавляє комплексів, активізує розвиток самосвідомості спортсменів.

Центром психічного розвитку дзюдоїстів початкового етапу діяльності стало формування довільності психічних процесів (пам'яті, уваги, мислення). Їх інтелектуалізація, внутрішнє опосередкування відбуваються завдяки первинному засвоєнню системи понять. Довільність виявляється в умінні свідомо ставити мету, шукати і знаходити засоби її досягнення, долати труднощі та перешкоди. Впродовж проведення тренінгового курсу діти експериментальної групи вчилися управляти своєю поведінкою, адже вимоги до них з перших днів перебування у спортивній школі передбачали досить високий рівень відповідальності.

Результатом проведення психологічного тренінгу були суттєві зміни нейродинамічних властивостей у дзюдоїстів на початковому етапі діяльності. Зокрема, час простої зорово-моторної реакції знизився до рівня $274 \pm 1,2$ мс (рис. 4.). В порівнянні з першим етапом формуючого експерименту, цей показник дещо зріс у представників контрольної групи – до $305 \pm 1,4$ мс відповідно.

На рис. 5. представлено діаграми, які яскраво демонструють тривалість латентного періоду складної зорово-моторної реакції до та після впровадження психотренінгу. Спостерігаємо достовірні зміни у спортсменів експериментальної групи (з $348 \pm 1,6$ мс до $324 \pm 1,6$ при $p \leq 0,001$).

За допомогою використання тепінг-тесту методики "Діагност-1" нами з'ясовано, що загальна кількість ударів здійснених спортсменами-дзюдоїстами експериментальної групи на спеціальному високочутливому пристрої до і після проходження програми психологічного тренінгу суттєво відрізняється. Так, до початку психокоректуючої роботи цей показник дорівнював – $140 \pm 0,6$ ударів за 30 с, після – $145 \pm 0,4$ ударів за 30 с.

Доведено, що в період з 1 до 5 с роботи зі спеціальним приладом спортсмени нанесли 26 ударів, з 5 до 10 с – 26 ударів, з 10 до 15 с – 25 ударів, з 15 – 20 с – 24 удари, з 20 до 25 с – 25 ударів, з 25 – 30 с – 19 ударів. Як бачимо найбільшу кількість дій спортсменами-дзюдоїстами було проведено у другому часовому проміжку. Після цього показник дещо утримується та різко знижується впродовж наступних трьох часових проміжків.

Використання психологічного тренінгу для розвитку психомоторних здібностей та особистісних якостей містить елементи психокорекції. Адже після його впровадження нами спостерігалися покращення виконання технічних прийомів і тактичних засобів ведення двоюбою дзюдоїстами експериментальної групи.

Висновки:

1. У процесі дослідження експериментально встановлено, що важливим критерієм оптимізації психологічної, технічної, тактичної та фізичної підготовки дзюдоїстів є сформованість їх психомоторних процесів, а саме функціональної рухливості, сили нервової системи, латентного періоду простої та складної зорово-моторних реакцій.
2. Суттєвою перевагою запропонованої тренінгової методики стало те, що вона дозволила вивчити складні, емоційно важливі питання особистісного розвитку в безпечному середовищі тренінгу, з установкою на загрозливі та ризиковані ситуації реального життя.
3. Доведено, що після використання психологічного тренінгу з елементами психокорекції для розвитку нейродинамічних властивостей та особистісних якостей спостерігалось покращення виконання технічних прийомів і тактичних засобів ведення двоюбою дзюдоїстами експериментальної групи. У юних спортсменів поліпшилось сприйняття інформації щодо стратегії проведення сутичок в умовах тренувань і змагань. Позитивні результати тренінгового впливу позначились на конструктивній системі формування взаємин із друзями, суперниками, родичами.
4. Апробація психокорекційної програми дозволила суттєво підвищити рівень саморегуляції однокласників в

умовах навчально-тренувальної та змагальної діяльності. У спортсменів експериментальної групи виросла здатність усвідомлювати та функціонально пов'язувати дієві регуляторні ланки.

5. Отримані дані переконливо засвідчують, що спортсмени, які брали участь у тренінгу відрізняються автономністю в організації активності, тому свою діяльність і поведінку вони планують самостійно. Також для них характерним є вміння виділяти первинні умови досягнення мети як у поточній ситуації так і в перспективному майбутньому, що проявляється у відповідності програм власних дій до планів навчально-тренувальної та змагальної діяльності, адекватності отриманих результатів і поставленої мети.

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

Література

1. Андреев В.В. Индивидуальные особенности психологической защиты личности в спортивной деятельности: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. педагог. наук: спец. 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры" /В.В. Андреев. – СПб., 2006. – 21 с.
2. Ананченко К.В. Техніко-тактична підготовка дзюдоїстів високого класу на основі аналізу модельних характеристик: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.01 "Олімпійський і професійний спорт" / К.В.Ананченко. – Харків, 2007. – 19 с.
3. Волков И.П. Задачи и формы психологического обеспечения высококвалифицированных спортсменов к соревнованиям /И.П. Волков //Научные исследования и разработки в спорте. – 1994. – № 1 – С. 5 – 10.
4. Воронова В.И. Психология спорта: Навч. посібник /В.И. Воронова. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
5. Зайцева Т.В. Теория психологического тренинга. Психологический тренинг, как инструментальное действие /Т.В.Зайцева. – СПб.: Речь, М.: Смысл, 2002. – 80 с.
6. Климчук В.О. Тренінг внутрішньої мотивації: результати апробації та структура /В.О. Климчук //Практична психологія та соціальна робота. – 2006. – №10. – С. 52 – 59.
7. Коробейников Г. Диагностика психофизиологического состояния дзюдоистов высокой квалификации /Г.Коробейников, С.Орденков // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высш. учебн. зав.: электр. науч. конферен.: сб.статей. – Харьков, 2005. – С.78 – 80.
8. Курилюк С.І. Психологічні особливості тренінгу дзюдоїстів на початковому етапі діяльності: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня. канд. психол. наук: спец. 19.00.07 "Педагогічна та вікова психологія" /С.І. Курилюк. – Івано – Франківськ, 2008. – 19 с.
9. Макаренко М.В. Нейродинамічні властивості спортсменів різної кваліфікації та спеціалізації /М.В. Макаренко, В.С. Лизогуб, О.П. Безкопильний //Актуальні проблеми фізичної культури і спорту: зб. наук. праць. – К, 2004. – №4. – С. 105 – 109.
10. Матвеев С.Ф. Тренировка в дзюдо /С.Ф. Матвеев. – К.: Здоров'я, 1985. – 96 с.
11. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте /В.Н.Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
12. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии /Под общей ред. А.А. Крылова, С.А. Маничева. – СПб.: Питер, 2003. – 560 с.
13. Психологічна енциклопедія /Автор-упорядник О.М. Степанов. – К.: Академвидав, 2006. – 426 с.
14. Фотуйма О. Я. Саморегуляція ситуативної агресивності в навчально- тренувальній та змагальній діяльності спортсмена: дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 "Педагогічна та вікова психологія" /О. Я. Фотуйма. – Івано-Франківськ, 2004. – 265 с.
15. Kudo K. Judo in action: GrappLing techniques. – Tokyo, 1981. – 127 p.

Надійшла до редакції 06.02.2010р.
Фотуйма Олександр Ярославович
maxx4000@ukr.net