

ПСИХОЛОГІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

УДК 796.012.2

ББК 88.43

Сергій Курилюк

ПСИХІЧНІ ЯКОСТІ ТА ЇХ РОЛЬ У СИСТЕМІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ

Психологічна підготовка сприяє максимальному використанню потенційних можливостей спортсмена для підвищення ефективності й надійності його змагальної діяльності. Розвиток психічних якостей є однією з найважливіших складових загальної психологічної підготовки спортсменів-дзюдоїстів. Основний період розвитку психічних якостей припадає на етап початкової підготовки. Питання, пов'язані з психологічною підготовкою борців-дзюдоїстів, необхідно вирішувати з урахуванням специфіки виду спорту.

Ключові слова: психічні якості, психологічна підготовка, дзюдо.

Psychological preparation is instrumental in the maximal use of potential possibilities of sportsman for the increase of efficiency and reliability of his competition activity. Development of psychical qualities is one of major constituents of general psychological preparation of sportsmen-judoists. The basic period of development of psychical qualities is on the stage of initial preparation. Questions related to psychological preparation of fighters-judoists must be decided taking into account the specific of type of sport.

Key words: psychical qualities, psychological preparation, judo.

Постановка проблеми. Ріст результатів у спорті, вищих досягнень, жорстка конкуренція на міжнародній арені вимагають високого рівня підготовленості від суб'єктів змагальної діяльності. Уміння вдало управляти власними рухами, що засноване на оволодінні механізмами розвитку психіки, є важливим складовим елементом процесу підготовки спортсмена.

За сучасних умов психологічна підготовка дзюдоїстів має велике значення, що обумовлює пошук шляхів, засобів та методів, спрямованих на досягнення оптимального стану готовності та успішної реалізації можливостей людського організму в екстремальних ситуаціях.

Перемога у спорті в значній мірі диктується індивідуальними психологічними особливостями особистості. У цьому контексті актуальним є дослідження психічних якостей – однієї з найважливіших ланок у системі психологічної підготовки дзюдоїстів.

У процесі спортивної діяльності індивід постійно розвивається і вдосконалюється. При цьому виникають деякі проблеми психологічного характеру, які потрібно знати та враховувати у навчально-тренувальному процесі [9].

Спортивне досягнення, як і інші успіхи людини взагалі, є результатом взаємодії зовнішніх (фінансових, матеріальних) і внутрішніх (ставлення до тренувань, наявність задатків) факторів, які можуть бути взаємообумовлюючими. При цьому зовнішні тільки опосередковано впливають на успіх, викликаючи у спортсмена суб'єктивні стани, які визначають його поведінку. Ряд учених вважає, що кожна подія відбувається на фоні певного психологічного стану, що обумовлює її протікання, а внаслідок цього і її зміну [3].

А.В.Родіонов [4] стверджує, що у розвитку людини головну роль відіграють зовнішні фактори, які спонукають її до цілеспрямованої діяльності і мають різноманітний характер. В.П.Некрасов наголошує на важливості ситуативних чинників навчально-тренувальної та змагальної діяльності, раціональне застосування яких дає можливість

виховати необхідні психічні якості, відношення, мотиви, що визначають прагнення спортсмена до високих досягнень і характеризують його як особистість [4; 5]. На теперішньому етапі виникла науково обґрунтована потреба дослідити психічні якості у контексті розгляду психологічної підготовки дзюдоїстів.

Мета нашої роботи – встановити структуру психічних якостей дзюдоїстів і виявити особливості їх розвитку в умовах тренувального процесу.

Методи досліджень. Теоретичний аналіз, спостереження, анкетування.

Результати дослідження та їх обговорення. Численний матеріал, накопичений вітчизняними та зарубіжними спеціалістами, відображає різні аспекти психологічної підготовки спортсменів. У працях багатьох учених висвітлюються окремі питання даної проблеми. Так, А.В.Родіонов [6] у процес психологічної підготовки включає комплекс психолого-педагогічних і медико-біологічних впливів, що спрямовані на формування високого рівня тренуваності, психічної надійності й готовності до участі у відповідальних змаганнях.

Г.Д.Горбунов [3] вважає, що поняття “психологічна підготовка” не є найширшим у психології спорту, а тільки частиною фахового забезпечення діяльності і виділяє такі компоненти: психодіагностику, управління станом та поведінкою особистості у тренувальних і змагальних умовах.

Для досягнення високих результатів необхідно знати особливості виду спорту й ті вимоги, що покладаються на спортсмена, його психічні якості та рівень їх досконалості [7]. Психічні якості у значній мірі обумовлені природними задатками, які вдосконалюються у процесі занять дзюдо [12].

Високий рівень розвитку психічних якостей є однією з важливих умов психічної надійності та високої результативності змагальної діяльності дзюдоїста. Однак закономірності їх формування у достатній мірі не вивчені. Увага психологів спорту приділяється в основному вивченню психічних процесів і станів спортсмена [8; 9].

Р.В.Павелків [2] вважає, що психічні процеси є первинними регуляторами поведінки людини. Вони мають певні динамічні характеристики, до яких належать параметри, що визначають тривалість та стійкість психічного процесу. Психічні процеси тісно пов’язані й виступають первинними чинниками формування психічних станів людини. Водночас психічні стани впливають на перебіг та результат психічних процесів і можуть підвищувати ефективність діяльності індивідуума або, навпаки, її гальмувати. Уміння регулювати психічний стан є важливою складовою підготовки борця-дзюдоїста. Однак, незважаючи на те, що важливість психічної саморегуляції загальноновизнана й існує багато методичних прийомів її розвитку, систематичне навчання ним у боротьбі дзюдо майже не проводиться. Лише окремі видатні спортсмени самостійно оволодівають умінням регулювати свій психічний стан [7; 11].

Питання про розвиток уміння мобілізуватися і керувати своїм емоційним станом, який виробляється у ході багаторічного цілеспрямованого тренування, набуває особливого значення під час виступу на змаганнях та підготовки до них [4; 5; 11].

Рівень психологічної підготовленості визначає психічний стан спортсмена, який є дуже важливим і необхідним для ефективної спортивної діяльності, виявленням психічних функцій і характеризується певним рівнем їх активності.

Проблема формування психічних якостей спортсменів є однією з аспектів загальнопсихологічної проблеми розвитку властивостей і здібностей особистості на основі психічних процесів і станів [2]. Утворення психічних якостей на основі психічних процесів розглядалося авторами з різних позицій: як результат закріплення процесу внаслідок повторення рухових дій; як наслідок генералізації узагальнення процесів; як

результат синтезування різноманітних процесів однієї модальності з наступним закріпленням і узагальненням системи, що утворилася [6; 7; 8].

На нашу думку, такий напрямок психологічного забезпечення спортивної діяльності хоч і дає певні позитивні результати за відносно короткий термін, але не може бути досить надійним, оскільки психічні стани залежать не тільки від ситуації, але й від індивідуальних психічних якостей людини.

Дзюдо висуває надзвичайно високі критерії до психіки особистості. Адже сучасний поєдинок характеризується високою психоемоційною напругою й інтенсивністю. При цьому швидкість дій спортсмена в умовах миттєвої зміни змагальних ситуацій залежить від їх реального оцінювання. Реакція повинна бути адекватною і своєчасною.

Необхідність витримувати значні фізичні та психічні навантаження, протистояти втомі – все це вимагає від спортсмена високого рівня розвитку психічних якостей, підвищує вимоги до розвитку пізнавальної сфери особистості, а саме: концентрації уваги (здатність підтримувати зосередження на істотних аспектах оточення), сформованості уявлення – форми імітації, що охоплює елімінацію з пам'яті інформації з різного досвіду та перетворення її на образи, що мають значення (наш мозок здатний уявити те, чого ще не відбувалося), мислення суб'єктів навчально-тренувального та змагального процесів [5; 10].

Мислення дзюдоїста протікає в умовах, що постійно змінюються на фоні морфофункціонального напруження, і характеризується гнучкістю, винахідливістю, умінням швидко приймати правильні рішення і реалізовувати їх. Мислення борця носить наочно-дійовий характер, базується на знаннях техніки й тактики дзюдо, потребує швидкого орієнтування і миттєвого прийняття необхідних рішень, реалізується і перевіряється практичними діями [7], які вимагають прояву волі.

Воля – психічне явище надзвичайної складності, що характеризується як діяльний бік розуму, особлива функція мозку, котра дозволяє спортсмену управляти собою в умовах подолання перешкод різної важкості і включає у себе гностичні (інтелектуальні), емоційні (мотиваційні) й операційні (уміння) компоненти. Конкретними проявами волі є вольові якості [3].

У вихованні вольових якостей дзюдоїстів вирішальним фактором є орієнтація діяльності на систематичне подолання труднощів. Спрямованість на досягнення високих результатів, постійне підвищення тренувальних вимог сприяють вихованню вольових якостей.

Ряд авторів виділяють такі вольові якості, які є важливими для дзюдоїстів: сміливість, мужність, рішучість, самостійність, цілеспрямованість, наполегливість, витримка, самоконтроль [7; 8; 9].

На практиці розповсюдженими є випадки, коли спортсмен, показуючи суттєві результати на тренуваннях, на офіційних змаганнях демонструє значно нижчі показники. Вирішення цього завдання є складовою частиною підготовки спортсмена і являє собою розвиток психічних якостей, удосконалення здатності управляти власною поведінкою.

Раціональний вплив на психіку дзюдоїста можливий за наявності об'єктивних даних про функціональні та рухові можливості борця, інформації про його психічний стан перед кожним тренувальним заняттям. Для цього важливо здійснювати щоденний контроль за самопочуттям спортсмена, навчати його методам авторегуляції.

Особливе місце в розвитку психічних якостей припадає на етап початкової та базової спортивної підготовки. Адже під час цих етапів закладається основа для формування результативної діяльності спортсмена. Вважається, що однією з головних психічних особливостей, яка визначає успіх у спортивній діяльності кожного новачка, є особистісні мотиви, які привели юнака у дзюдо.

Одна з проблем психологічної підготовки – збереження бажання спортсменів до постійного вдосконалення протягом тривалого часу. В останні роки у зв'язку з різким підвищенням тренувальних і змагальних обсягів навантажень, фізичних та психічних напружень ця проблема набула особливої гостроти.

Мотив є ключовим чинником у свідомій і цілеспрямованій діяльності спортсмена. Необхідно знати, яку мету поставив перед собою вихованець, як він сподівається її досягти. При цьому, аналізуючи його поведінку й діяльність, слід не лише визначати головні прагнення, але й з'ясувати ті особливості особистості, які визначають її життєву позицію, ставлення до різних сторін дійсності. Це сприятиме підвищенню ефективності роботи тренера й спортсмена у розв'язанні поставлених завдань [9].

Висновки

1. Розвиток психічних якостей є однією з найважливіших складових загальної психологічної підготовки спортсменів-дзюдоїстів. Одним з основних періодів виховання психічних якостей є етап початкової та базової спортивної підготовки спортсменів. Особливості формування психічних якостей дзюдоїстів пов'язані зі специфічною діяльністю представників даного виду східного єдиноборства.
2. Система психологічної підготовки представляє всі сторони зовнішнього впливу, що базуються на знаннях, уміннях та досвіді спортсмена, на характеристиці його особистісних якостей, спеціальній підготовленості та індивідуальних засобах подолання перешкод на шляху до спортивної майстерності. Нехтування психологічною підготовкою в умовах навчально-тренувального та змагального процесів унеможливорює мобілізацію вольових зусиль для досягнення спортсменом високого результату.
3. Очевидним і беззаперечним є необхідність впровадження в систему підготовки спортсменів-дзюдоїстів навчання загальновідомим у психології методам саморегуляції та їх адаптації з урахуванням специфіки виду спорту.

1. Борьба дзюдо / Под ред. Я.К.Коблева, М.Н.Рубанова, В.М.Невзорова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 160 с.
2. Многолетняя тренировка юных спортсменов: Учебное пособие / В.Г.Алабин, А.В.Слабин, В.П.Бизин. – Харьков: Основа, 1993. – С.77–92.
3. Павелків Р.В. Загальна психологія. – К., 2004. – 506 с.
4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – С.229–246.
5. Психорегуляция в подготовке спортсменов / Под ред. В.П.Некрасова. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
6. Родионов А.В. Психологические аспекты подготовки спортсменов высокого класса // Психология и современный спорт: Междунар. сб. науч. работ по психол. спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – С.311–360.
7. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта. – М.: Академический проект, 2004. – С.24.
8. Спортивная борьба: Ежегодник / Под ред. Л.Ф.Колесника. – М.: Физкультура и спорт, 1985 – С.57–61.
9. Стамбулова Н.Б. О формировании спортивно-важных психических свойств спортсмена // Спортивная психология в трудах отечественных психологов. – С.-Пб.: Питер 2003. – С.64–73.
10. Уейнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. – К.: Олимпийская литература, 2001. – С.211–225.
11. Фотуйма О. Саморегуляція ситуативної агресії в діяльності спортсмена // Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти: Матеріали Всеукраїнської наукової конференції, Тернопіль, 20–21 листопада 2003 р. – Тернопіль, 2003. – С.152–154.
12. Эмоционально-волевая подготовка спортсменов / Под ред. А.Т.Филатова. – К.: Здоров'я, 1982. – 296 с.