

Ананченко К.В., Ручка Є.В.
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

ВДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ

Анотація. Авторами виявлені основні проблеми спортивної науки, що стосуються підготовки юних борців вільного стилю: 1) протиріччя між недосконалістю системи підготовки юних борців вільного стилю і усвідомленням значущості методів психологічної корекції і самокорекції в учбово-тренувальному і змагальному процесах; 2) об'єктивно існуюча потреба тренерів і спортивних психологів удосконалювати процес психологічної підготовки юних борців вільного стилю і недостатні теоретична і практична розробленість цього питання та компетентність тренерів в питаннях психологічної підготовки; 3) необхідність творчого пошуку спортсменом резервів підвищення своїх спортивних результатів за рахунок психологічних засобів і методів підготовки, узагальнення власного досвіду. В ході проведеного дослідження обґрунтовані цілі психофізичної регуляції в спорті. Доводиться, що у зв'язку з багаторівневістю психічного стану більш дієвим має бути застосування комплексу психолого-педагогічних вправ з різних методичних підходів, об'єднаних основною ідеєю тренінгу. Авторами обґрунтовані напрями вдосконалення психологічної підготовки і структура комплексної психолого-педагогічної методики оптимізації психічних станів юних борців вільного стилю.

Ключові слова: боротьба вільного стилю, юний борець, психологічна підготовка, тренінг..

Аннотация. Ананченко К.В., Ручка Е.В. **Совершенствование психологической подготовки юных борцов вольного стиля.** Авторами выявлены основные проблемы спортивной науки, касающиеся подготовки юных борцов вольного стиля: 1) противоречия между несовершенством традиционно сложившейся системы подготовки юных борцов вольного стиля и осознанием значимости методов психологической коррекции и самокоррекции в учебно-тренировочном и соревновательном процессах; 2) объективно существующая потребность тренеров и спортивных психологов совершенствовать процесс психологической подготовки юных борцов вольного стиля и недостаточные теоретическая и практическая разработанность данного вопроса и компетентность тренеров в вопросах психологической подготовки; 3) необходимость творческого поиска спортсменом резервов повышения своих спортивных результатов за счет психологических средств и методов подготовки, обобщения собственного опыта. В ходе проведенного исследования обоснованы цели психофизической регуляции в спорте. Доказывается, что в связи с многоуровневостью психического состояния более действенным должно быть применение комплекса психолого-педагогических упражнений из различных методических подходов, объединенных основной идеей тренинга. Авторами обоснованы направления совершенствования психологической подготовки и структура комплексной психолого-педагогической методики оптимизации психических состояний юных борцов вольного стиля.

Ключевые слова: борьба вольного стиля, юный борец, психологическая подготовка, тренинг..

Annotation. Ananchenko Konstantin, Ruchka Evgeny. **Proving psychological preparation of the young wrestlers**

In modern sports it is impossible to achieve high results only due to the increasing volume and intensity of training loads. Therefore, the actual search of reserves of the further increase of sports skill of young athletes. The authors identified the main problems of sports science in the training of young freestyle wrestlers: 1) conflict between the imperfection of the traditional system of training young wrestlers and importance of methods of psychological correction and self-correction in the training and competitive processes; 2) objectively, the need for coaches and sports psychologists to improve the process of psychological training of young freestyle wrestlers. It is necessary to take into account insufficient theoretical and practical development of scientific problems and the competence of trainers in issues of psychological training; 3) the need of creative search of reserves of an athlete to improve their athletic performance through psychological means and methods for the preparation and synthesis of their own experience. An important direction in the system of psychological preparation of athletes is the development of skills in self-regulation of mental processes and emotional States. Conduct an independent fighter training work, the manifestation of self-discipline, the use of methods of self-control to calm and tune in to the fight allows young wrestlers to learn to regulate their mental processes and emotional state. In the course of the study justified by objective psychophysical regulation in sport. It is proved that, in connection with multi-layered mental state is more efficient that the use of the complex psychological-pedagogical exercises. This complex consists of different methodical approaches, which combined the basic idea of the training. The authors substantiated the ways of improvement of psychological training. The structure of complex psychological and pedagogical methods of improving mental States of young freestyle wrestlers.

Keywords: freestyle wrestling, young wrestler, psychological preparation, training.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Суть психології боротьби складає мотивація досягнення успіху, прагнення бути першим в змаганні з рівним. Досягнення перемоги вимагає від спортсмена максимальної мобілізації його фізичних і психічних можливостей як в процесі підготовки до

змагань, так і безпосередньо в змаганнях. Сучасний спорт характеризується винятковою щільністю результатів і граничною мобілізацією учасників. При однаковій кваліфікації, рівні розвитку фізичних якостей, технічній і тактичній підготовці перевагу має спортсмен з високим рівнем психічної готовності і відповідними їй показниками особи. Тому вдосконалення психологічної підготовки юних борців вільного стилю є актуальною проблемою спортивної науки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Нині відзначається високий рівень конкуренції в змагальній діяльності борців вільного стилю. Дослідники (В. А. Воробйов, 2007 [1], С. В. Латишев, 2010 [1], Р. В. Первачук, 2013 [1], А. І. Пістун, 2008 [4] та ін.) відмічають, що в сучасному спорті вищих досягнень неможливо добитися високих спортивних результатів тільки за рахунок зростання обсягу і інтенсивності тренувальних навантажень, отже, особливу актуальність придбаває пошук резервів подальшого підвищення спортивної майстерності. Таким резервом може стати комплексний **психолого-педагогічний** підхід оптимізації психічних станів спортсменів. За результатами багатьох досліджень, емоційні стани чинять прямий вплив на працездатність спортсмена [5, 6, 7, 8]. Спортсмен повинен володіти собою, своїми діями, переживаннями, почуттями, вчинками, уміти регулювати свою поведінку в екстремальних умовах. Проте наукових публікацій, присвячених вдосконаленню психологічної підготовки юних борців вільного стилю, явно недостатньо. Це зумовило вибір теми і необхідність проведення нами окремого дослідження.

Формулювання мети роботи (постановка завдань). Мета статті – обґрунтування напрямів вдосконалення психологічної підготовки юних борців вільного стилю.

Виклад основного матеріалу дослідження. В ході тренувань доводиться мати справу з діагностикою лабільного, швидко змінюючогося стану юних борців вільного стилю. Щоб підвищити ефективність тренувальної і змагальної діяльності, необхідно з певною мірою вірогідності діагностувати актуальний психічний стан як стан психічної готовності або неготовності до виконання конкретної вправи. Діагностика психічного стану припускає використання таких методик, які допускали б повторність в роботі з однією і тією ж людиною.

Практика і спеціальні дослідження дозволили нам розділити усі відомі методи управління психічними станами на декілька груп:

- фізичні;
- психотерапевтичні;
- психологічні;
- педагогічні;

Аналіз робіт з застосування психолого-педагогічних методів регуляції психічного стану показує, що ефективність більшості з них перевірялася перед стартом. В той же час, результати аналітичного огляду спеціальної літератури [68] переконливо показують, що психічна напруженість у спортсменів з'являється задовго до змагань, і ця передчасна активізація робить сильну негативну дію на передстартовий стан і на ефективність діяльності змагання.

Важливим напрямом в системі психологічної підготовки спортсменів є розвиток здатності до саморегуляції психічних процесів і емоційного стану. Самостійне проведення борцем тренувальної роботи, прояв самодисципліни, використання методів саморегуляції для заспокоєння і налаштування на двобої дозволяє юним борцям опанувати здатність самостійно регулювати свої психічні процеси і емоційний стан.

Цілями психофізичної регуляції в спорті є:

- розуміння безпосереднього впливу морального обличчя на стійкість нервово-психічної сфери і стан здоров'я юного борця;
- усвідомлення спортсменом психологічних особливостей і закономірностей формування своїх основних психічних станів;
- вироблення необхідних навичок психогігієни, раціональних звичок, рис вдачі і властивостей особи;
- опанування прийомами активної саморегуляції свого життєвого тону, рівнем працездатності і творчих можливостей;
- розуміння психологічних механізмів корекції і самокорекції своїх психічних станів.

Для характеристики психофізичного тону юного борця враховуються такі показники, як кількість енергії, витраченої організмом на реакцію у відповідь і мобілізованої у відповідь на впливаюче обурення, а також режим дихання і міру релаксації скелетних м'язів. Результати досліджень дозволяють нам зробити висновок про можливість психорегуляторної підготовки і нейролінгвістичного програмування значно підвищити толерантність юного борця до стресових перевантажень.

Основне завдання саморегуляції полягає в тому, щоб забезпечувати адекватність і економічність поведінкових реакцій, тобто належну пристосовану ефективність психофізичних дій юного борця в цілому. Видатні досягнення в спорті, як правило, народжуються спочатку в психічній сфері спортсмена і тільки потім реалізуються на спортивній арені. У момент встановлення вищих спортивних досягнень спортсмен як би знаходиться усередині себе, в стані трансу, упевнений в собі, абсолютно спокійний і повністю відчужений від соціуму.

В основі психом'язового тренування за А.В. Алексєєвим лежать наступні елементи:

- уміння розслабитися;
- здатність максимально яскраво, з попередньою силою уяви, але, не напружуючись, представити зміст формул самонавіяння;
- уміння утримати увагу на обраному об'єкті;
- уміння впливати на самого себе потрібними словесними формулами.

Навчання проводять у формі гетеротренінгу. Частіше застосовуються в спортивній практиці. Поєднане застосування аутогенного тренування і зворотного біологічного зв'язку (ЗБЗ) є одним з перспективних напрямів в

психотерапії.

Нейролінгвістичне програмування. НЛП – це наука про дію слова на людину. Це методичні прийоми, що дозволяють людині за допомогою слова програмувати себе і потім змінювати ці програми. Одним з базових положень НЛП є твердження. Людина сприймає і відбиває навколишній світ за допомогою своїх органів чуття.

Ми вважаємо, що у зв'язку з багаторівневістю психічного стану більш дієвим має бути застосування комплексу психолого-педагогічних вправ з різних методичних підходів, об'єднаних основною ідеєю тренінгу. На кожному етапі психологічної підготовки спортсменів виникають певні проблеми, тому доцільно продумати і організувати поетапну психологічну підготовку залежно від завдань, що стоять перед спортсменами в різні періоди. Так на початковому етапі потрібні актуалізація і мотивація психологічної роботи, створення у спортсменів інтересу до роботи над собою. У групах початкової підготовки тренер зазвичай стикається з проблемою тривалого утримання уваги на певному об'єкті. Створення інтересу вже само по собі сприяє концентрації уваги. Підпорядкування уваги, її виборче утримання – перший крок свідомої роботи мозку. Навчитися довільно управляти своєю увагою – покласти початок до контролю над собою, до підвищення ефективності роботи і до швидкого досягнення поставленої мети. Спеціальні вправи проводяться в індивідуальній і груповій формах у вигляді ігрової діяльності, систематично, з поступово наростаючою складністю і в тісному зв'язку із завданнями технічної і фізичної підготовки на кожному конкретному етапі. Використовуються психотехнічні ігри, аутогенне тренування, психорегулююче тренування. Для борців важливе значення має кінестетична чутливість – почуття рівноваги, взаємодії з партнером, «почуття килима». Функціональна підготовка як і раніше грає важливу роль, але на перемогу в поєдинку більшою мірою може вплинути чутливість, спритність, швидкість реакції, уміння використовувати енергію супротивника. Тому розвиток кінестетичної чутливості доцільно починати розвивати з початкових етапів підготовки. Окрім чисто спортивних методів в тренування рекомендується включати групові психологічні тренінги і ігрові моменти, за допомогою яких досягаються ефекти звільнення від боязні контактів з іншими людьми, від внутрішніх затисків і зайвої напруги, знаходження м'якого, енергетично вигідного способу взаємодії, створення доброзичливого емоційного фону в групі.

Результати боротьби залежать не лише від досконалості навичок і умінь, але і від характеру юного борця, його цілеспрямованості, сили емоцій, здатності долати психологічний бар'єр. Вміння створювати оптимальний стан перед виходом на поєдинок дозволяє використовувати стресову ситуацію змагань як стимул для розкриття внутрішніх ресурсів виходу за грані можливого. Мобілізація змагання змінює режим функціонування психіки, завдяки чому відбуваються зміни самопочуття, сприйняття, стани свідомості і досягаються кращі результати. Більшість спортсменів знаходить свій спосіб налаштування на змагання з особистого досвіду. На це можуть бути витрачені роки. Навчитися швидше виробляти оптимальний бойовий настрій можуть допомогти спортсменові психотехнічні вправи і ігри, спрямовані на усвідомлення свого внутрішнього досвіду і модифікацію свого стану.

Вправа «Чемпіон майбутнього».

Після проведення тренінгу на уяву учасникам пропонується подумки представити себе на змаганнях в наступному столітті. Це можуть бути змагання з боротьби або будь-якого іншого, навіть вигаданого, виду спорту. Потім необхідно вжитися в образ чемпіона і описати його переживання і відчуття. Мета вправи – допомогти спортсменам виразити свій внутрішній досвід. Спочатку можна провести вправу усією групою, доповнюючи загальний опис подробицями, потім в групах по три людини. Якщо обидва варіанти пройшли успішно, то можна запропонувати описати уявне перевтілення кожному учасникові. Деякі фрагменти описів переживань можуть бути надалі використані спортсменами як свідомий прийом для створення оптимального бойового стану.

Вправа «Боротьба в пов'язках».

Один із спортсменів – що захищається, надіває темну пов'язку на очі і отримує завдання швидко реагувати на дії атакуючого. Одночасно з цим в процесі боротьби йому даються різні завдання, щоб завантажити логічне мислення, наприклад, вголос розповідати нещодавно проглянутий кінофільм або в деталях описати дорогу додому, або вирішувати математичні приклади. Цим ми як би розділяємо логічну і інтуїтивну частини свідомості і примушуємо спортсмена боротися на підсвідомості.

Мета вправи – добитися розкріпачення свідомості і тіла, включити роботу підсвідомих механізмів психіки і автоматизувати специфічні навички. Крім того, перекриваючи самий місткий зоровий канал сприйняття, активізується розвиток чутливості інших сенсорних каналів, необхідних борцям.

Можливі варіанти цієї вправи, коли учасникам даються різні завдання (атакувати, захищатися, контратакувати) або обидва спортсмени борються із закритими очима. Дуже часто вже з перших спроб багато спортсменів відчують, що із закритими очима можна боротися навіть ефективніше – підвищується зібраність і зосередженість, збільшується швидкість реакції, покращується чутливість.

Структура комплексної психолого-педагогічної методики оптимізації психічних станів юних борців вільного стилю наведена у таблиці 1.

ВИСНОВКИ. В ході проведеного дослідження нами виявлені наступні проблеми спортивної науки: 1) протиріччя між недосконалістю системи підготовки юних борців вільного стилю, що традиційно склалася, і усвідомленням значущості методів психологічної корекції і самокорекції в учбово-тренувальному і змагальному процесах; 2) об'єктивно існуюча потреба тренерів і спортивних психологів удосконалювати процес психологічної підготовки юних борців вільного стилю і недостатні теоретична і практична розробленість цього питання та компетентність тренерів в питаннях психологічної підготовки; 3) необхідність творчого пошуку спортсменом резервів підвищення своїх спортивних результатів за рахунок психологічних засобів і методів підготовки, узагальнення власного досвіду.

Структура комплексної психолого-педагогічної методики оптимізації психічних станів юних борців вільного стилю

Структура	Етапи оптимізації		
	Ознайомлювальний	Підготовчий	Реалізації
Завдання	1. Формування позитивного відношення до занять за методикою психологічної підготовки 2. Вироблення уміння м'язової релаксації 3. Знайомство з аутогенним тренуванням	1. Навчання юних борців самоконтролю нервово-емоційної напруги 2. Освоєння аутогенного тренування в цілому 3. Знайомство з психом'язовим тренуванням за А.В. Алексєєвим	1. Вдосконалення навичок саморегуляції свого психічного стану 2. Робота з різними «модальностями», «якірнення» потрібних відчуттів 3. Забезпечення оптимального психічного стану
Засоби	1. Бесіда з юними борцями вільного стилю про користь і необхідність регуляції психічного стану 2. Вправи на напругу і розслаблення різних груп м'язів 3. Прослуховування релаксаційної музики, аутогенне тренування–1 за Шульцем	1. Вправи на зосередження уваги на відчуттях власного організму 2. Аутогенне тренування – 2 за Шульцем 3. Розробка індивідуальних формул самонавіяння	1. Формули аутогенного тренування і психом'язового тренування 2. Синтез вправ аутогенного і психом'язового тренування. 3. Оптимальні індивідуальні формули для конкретного юного борця
Методичні рекомендації	1. Провести заняття протягом 40 хвилин у формі повідомлення науково-популярного характеру 2. Включати у ввідну і завершальну частини тренування 3. Проводити заняття протягом 10 хвилин 2-3 рази в тиждень	1. Включати у ввідну і завершальну частини тренувань юних борців 2. Розробка індивідуальних формул самонавіяння для конкретного юного борця за тиждень перед змаганнями	1. Безпосередньо перед сутичкою 2. 2-3 рази на тиждень на початку і наприкінці тренування 3. На усіх тренуваннях за два тижні перед змаганнями

Виявлені в ході проведеного дослідження напрями вдосконалення психологічної підготовки юних борців вільного стилю дозволяють підвищити ефективність тренувального процесу і змагальної діяльності спортсменів.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі – експериментальне підтвердження ефективності компонентів психологічної підготовленості борців вільного стилю.

ЛІТЕРАТУРА

1. Воробьев В.А. Научно-методологические основы подготовки юных борцов: Монография / В.А. Воробьев, Б.И. Тараканов. – СПб. : «Олимп-СПб», 2007. – 80 с.
2. Латишев С. В. Методика прогнозування спортивної перспективності борців вільного стилю / С. В. Латишев. – Донецьк: ДонНУЕТ, 2010. – 26 с.
3. Первачук Р. В. Індивідуалізація тренувального процесу борців різного стилю ведення сутички / Р. В. Первачук // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – К., 2013. – Вин. 7(33). – С. 55-62.
4. Пістун А. І. Спортивна боротьба : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / А. І. Пістун. – Л. : Тріада плюс, 2008. – 862 с.
5. Latyshev Sergey. Individualization of Training in Wrestlers / Sergey Latyshev, Georgiy Korobeynikov, Lesia Korobeinikova // International Journal of Wrestling Science – 2014. – Vol. 4. – N. 2. – P. 28-32.
6. Panov, P. P., Tropin, Yu. N., Ponomarev, V. A. & Biletskiy, S. V. 2015, [Survey results presentation teams in wrestling at the European Nations Cup 2015] *Slobozhanskii naukovo-sportyvnyi visnyk* [Slobozhanskyi science and sport bulletin]. Kharkiv: KSAPC, No 6, pp. 120–124. (in Russ.)
7. Rovnyu, A. S. & Romanenko, V. V. 2016, [Model characteristics of sensorimotor reactions and perceptions of specific qualifications combat sports] *Problemy i perspektivy razvitiya sportivnykh igr i yedinoborstv v vysshikh uchebnykh zavedeniyakh : Sbornik statey KhII mezhdunarodnoy nauchnoy konferentsii, 5 fevralya 2016 goda* [Problems and prospects of development of sports and martial arts in higher education: Collection of papers HII international scientific conference, February 5, 2016]. Kharkov: KhGAFK, pp. 54–57. (in Russ.)
8. Wilmore J. H. Physiology of sport and exercise. / J. H Wilmore, D. L. Costill. – Champaign, Illinois : Human Kinetics, 2004. – P. 550 – 577.