

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЗАПОБІГАННЯ ТРАВМАТИЗМУ ПРИ ВИВЧЕННІ КУРСУ "БОРІТЬБА ТА МЕТОДИКА ЇЇ ВИКЛАДАННЯ"

У статті розглянуто психологічні чинники, які можуть негативно впливати на процес вивчення курсу спортивної боротьби. Серед розглянутих чинників такі, як мотивація та рівень готовності до занять, стан стресу. Автором пропонуються шляхи усунення негативних вищезазначених факторів з метою запобігання травматизму.

Ключові слова: спортивна боротьба, травматизм, психологічні чинники, стрес, анкетування.

Постановка проблеми. У процесі своєї життєдіяльності людина використовує не тільки свої фізичні можливості, а й витрачає значні психологічні зусилля. Психологічне здоров'я передбачає наявність динамічної рівноваги між людиною та середовищем її перебування. Усе частіше обговорюється негативний вплив навчальних закладів на здоров'я учнів та студентів. Навчальні перевантаження, невідповідність між зовнішніми вимогами та психофізіологічними можливостями учнів, відсутність мотивації до навчання призводять до того, що навчальний заклад стає постійним джерелом стресу для учнів.

Наряду з іншими спортивними дисциплінами, боротьба згідно чинного навчального плану викладається в педагогічних університетах та інститутах і входить до плану підготовки фахівців з фізичної культури. Вивчення психологічних негативних впливів на студентів та запобігання їм при вивченні дисципліни "Боротьба та методика її викладання" є запорукою успішного засвоєння курсу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Під час занять спортивною боротьбою серед причин, що можуть негативно вплинути на стан збереження і зміцнення здоров'я, істотну роль відіграють психологічні чинники. Цією проблемою займалися В.Л. Карпман, А.Г. Семенов, Марк Андерсон, Джин Вільямс та ін.

Фахівцям в галузі фізичної культури необхідно знати і розуміти психічні реакції, які сприяють виникненню травм, а також знати, які психологічні методи використовувати, щоб забезпечити позитивний мікроклімат під час занять. Однак у спеціальній літературі щодо підготовки студентів неспортивних вищих навчальних закладів, на відміну від досліджень у галузі тренування борців, недостатньо відображені питання психологічного контролю під час занять спортивною боротьбою.

Результати досліджень. Обстежуваний контингент склали 168 студентів III курсу факультету фізичного виховання ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, які розпочинають вивчення курсу "Боротьба та методика її викладання".

На успіх навчальної діяльності у спортивній боротьбі особливо впливає психологічний стан студентів. Для вивчення психологічних аспектів у нашому дослідженні були розроблені анкети для студентів, які пропонувалися перед початком вивчення та після закінчення курсу.

З метою вивчення психологічного стану, мотивації до вивчення предмета (або відсутність мотивації) ми проводимо анонімне анкетування студентів (рис. 1).

Аналіз отриманих відповідей свідчить, що 91% студентів вважають необхідним вивчення курсу "Боротьба та методика її викладання" для того, щоб ознайомитися з новим для багатьох із них видом спорту (рис. 2), оскільки 29% опитаних раніше ніколи не займалися боротьбою чи іншим видом єдиноборств.

Розпочинаючи практичні заняття зі спортивної боротьби, студенти хочуть вивчити борцівські прийоми, кидки, набути навичок самозахисту, розвинути такі свої фізичні якості як сила, витривалість, спритність.

Отже, слід відзначити, що більшість студентів мають позитивну мотивацію до вивчення спортивної боротьби.

Переважає більшість студентів (93%) вважають боротьбу травматичним видом спорту, і це розуміння можливості отримати травму можна вважати однією із заборук профілактики травматизму [1].

За результатами анкетування 42% студентів III курсу факультету фізичного виховання ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка бояться отримати травму під час занять спортивною боротьбою, оскільки рухові дії, які їм пропонуються вивчати і виконувати, спочатку вони вважають дуже складними і травмонебезпечними.

Отже, з метою збереження і зміцнення здоров'я, запобігання травматизму під час занять спортивною боротьбою викладачеві слід дотримуватися принципів поступового збільшення розвивально-тренувальних впливів, навчити студентів правильно падати, застосовуючи навички самостраховки, при цьому паралельно здійснювати контроль за психологічним станом та надавати відповідні настанови [2].

АНКЕТА

1. Чи вважаєте Ви необхідним вивчення курсу "Боротьба та методика її викладання"? (Так, ні). Потрібне підкреслити.
2. Чи займалися Ви будь-коли боротьбою чи іншими видами єдиноборств? (*Так, ні*). Потрібне підкреслити.
3. Чи знадобиться Вам вивчення зазначеного курсу у майбутній професійній діяльності? (*Так, ні*). Потрібне підкреслити.
4. Чи вважаєте Ви боротьбу травматичним видом спорту? (*Так, ні*).
5. Чи вважаєте Ви боротьбу складнокоординаційним видом спорту? (*Так, ні*). Потрібне підкреслити.
6. Які фізичні якості Ви хотіли б розвинути у процесі занять боротьбою? (*Сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність*). Потрібне підкреслити.
7. Які з перерахованих фізичних якостей у Вас розвинуті найкраще? (*Сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність*). Потрібне підкреслити.
8. Чому ви хочете навчитися на заняттях з боротьби?

Рис. 1. Зразок анкети перед початком вивчення курсу зі спортивної боротьби

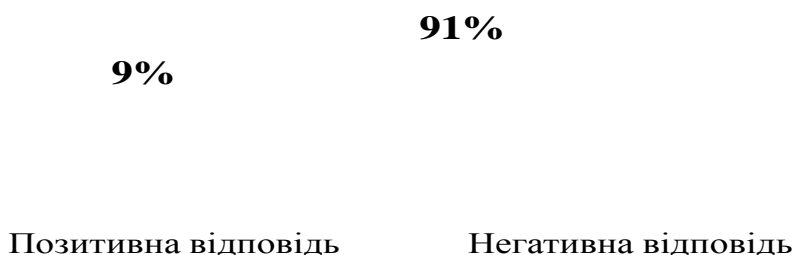


Рис. 2. Аналіз анкетування студентів щодо необхідності вивчення курсу "Боротьба та методика її викладання"

Спортивні психологи Марк Андерсон і Джин Вільямс проаналізували роль, яку відіграють психологічні фактори в спортивних травмах. Вони встановили, що взаємозв'язок між спортивними травмами і психологічними факторами розглядається, головним чином, як обумовлений стресом. Ситуація, що сприймається людиною як загрозна, веде до підвищення тривожності, що в свою чергу викликає цілий ряд змін у концентрації уваги і м'язовому напруженні. Людина не в змозі виконати рухову дію адекватно, цьому перешкоджає м'язове напруження і блокування вільних рухів. Все це підвищує ймовірність отримання травми [3].

Однак стрес – не єдиний психологічний фактор, який впливає на ймовірність отримання травми. Крім того, властивості особистості учня, попередні стреси або фактори напруги, також впливають на ймовірність травмування [5]. Науковцями встановлено, що люди з розвиненими психологічними навичками і вміннями краще справляються зі стресом, що знижує як ймовірність отримання травми, так і ступінь стресу.

До аналогічних висновків, про те, що психологічними передумовами спортивних травм можуть бути особливості особистості, рівні стресу, прийшли й інші вчені (Неумтан, 1986; Wiese, Weiss, 1987) [4].

Однозначно встановлено, що рівень стресу є важливою передумовою спортивних травм. Досліджувався взаємозв'язок між повсякденними стресами і ступенем травматизму. Вивчалися стресові

ситуації, такі як, наприклад, їзда на машині в умовах "пробок" на дорогах, погане сервісне обслуговування в різних місцях. Результати досліджень показали, що учні, які більше піддаються стресовим ситуаціям, як правило, частіше отримують ушкодження. Крім того, у тих учнів, у яких були недостатньо розвинені вміння справлятися зі стресовими ситуаціями і низькі рівні соціальної підтримки, вірогідність отримання травми значно підвищується. Ці дані підтверджують модель Андерсона і Вільямса, яка акцентує увагу викладачів, вчителів, тренерів на необхідності врахування безлічі психологічних чинників у взаємозв'язку між стресом і травмами.

У зв'язку з цим викладачі в галузі фізичної культури повинні знати про найбільш значні зміни в житті своїх студентів, стресові ситуації, в яких вони опиняються, і відповідним чином коригувати навчальний процес, а також надавати психологічну допомогу таким вихованцям.

Розуміння того, чому учні, які піддаються значним стресам у повсякденному житті, більш схильні до травм, важливо з точки зору створення спеціальних профілактичних програм. На сьогоднішній день взаємозв'язок між стресом і травмами пояснюють дві теорії.

Згідно з однією з теорій, стрес порушує концентрацію уваги, знижуючи периферійну увагу (Anderson, Neuman, Williams, 1991). За другою теорією високий рівень стресу може супроводжуватися значним м'язовим напруженням, яке порушує координацію рухів і підвищує ймовірність отримання травми (Nideffer, 1983) [4].

Викладачі повинні пильно стежити за поведінкою і психологічним станом своїх вихованців. Якщо у кого-небудь спостерігаються ознаки підвищеного м'язового напруження або суттєві порушення концентрації уваги під час занять, доцільно полегшити навчальний процес і подумати про використання методів, спрямованих на зняття стресу.

Інтенсивні заняття фізичною культурою іноді супроводжуються певним ступенем дискомфорту, проте учні повинні відрізнити природний дискомфорт внаслідок специфічних фізичних навантажень і високого обсягу тренувань від больових відчуттів, які знаменують початок травми [6]. Завданням викладача є навчити учнів відрізнити природний дискомфорт, зумовлений високими навантаженнями і обсягом тренувальних занять, від больових відчуттів, щоб запобігти виникненню травм.

Отже, психологічні фактори впливають на розповсюдженість травм, реакції на травми і процес відновлення. Такі психологічні чинники, як стреси, можуть бути причиною травм при заняттях фізичною культурою і спортом. Фахівці в цій галузі повинні виявляти умови, які сприяють виникненню травм, особливо у людей з низьким рівнем соціальної підтримки і недостатнім рівнем розвитку умінь і навичок справлятися зі стресовими ситуаціями.

При виявленні шляхом педагогічного спостереження чи в особистих бесідах у студентів стресових станів, небажання займатися боротьбою або будь-яких фобій відносно спортивної боротьби викладачеві слід занотувати їх прізвища і створити для таких учнів максимально комфортні у психологічному відношенні умови для занять. Слід зауважити, що психологічні стани людини можуть дуже швидко змінюватися, тому віднесення студента до групи ризику повинно об'єктивно розглядатися у кожному конкретному випадку. З метою покращення психологічного стану студентів під час занять слід використовувати спеціальні методи, спрямовані на зняття стресу, а також внести відповідні зміни в тренувальний процес, вести роз'яснювальну роботу, а при необхідності звернутися за допомогою до психолога.

Вивчення та аналіз індивідуальних особливостей студентів (рівня фізичного розвитку, антропометричних показників, психоемоційного та функціонального стану) перед початком практичних занять спортивною боротьбою допомагає викладачеві розподілити студентів за рівнем підготовленості, комплексно враховуючи дані обстеження різних параметрів, і тим самим виявляючи, студентів групи ризику.

Більшість студентів (78%) за даними проведених обстежень мають високий, достатній або середній рівень підготовленості, але є й такі студенти (22%), які за одним чи двома, трьома обстеженнями мають показники, які значно відрізняються від середньостатистичних показників всього курсу. Вони потребують значної уваги з боку викладача та умовно, зараховуються до групи ризику. Основне завдання роботи з такими студентами – оптимізувати процес їх підготовки зі спортивної боротьби на основі об'єктивної оцінки різних сторін їх підготовленості з метою отримання найкращого доступного результату, створивши ситуації "власного успіху студента", формування вольових якостей особистості та підвищення цікавості до занять боротьбою.

Важливе значення для створення сприятливих умов вивчення спортивної боротьби має особистість викладача, його педагогічна майстерність, уміння стримувати себе та з повагою ставитися до учнів, не допускати дій, які призводять до збудження, невротизації студентів. Зважаючи на ці особливості, викладач педагогічно-адекватними методами може активно впливати на психічний стан студентів. Заохочення учнів у процесі виконання вправ сприяє розвитку оптимального психічного стану, формування почуття впевненості, сприятливого психоемоційного стану, що забезпечує успішне опанування навчального матеріалу. У процесі навчання та виховання викладач має сприяти розвитку умінь володіти своїми емоціями, навичок запобігання перевтоми та організації доброзичливих міжособистісних взаємин між студентами, уміння свідомо контролювати прояв негативних рис характеру. В деяких випадках психологічні установки викладача допомагають учням здолати психічне напруження, досягти стану психічного спокою та зосередженості.

Висновки. При виявленні відхилень стану студентів у процесі оперативного педагогічного контролю під час занять боротьбою необхідна відповідна корекція педагогічних впливів й вона повинна базуватись на знаннях закономірностей діяльності організму під впливом навантажень для запобігання перевтоми студентів. Бувають випадки, коли саме психологічний компонент можна вважати ведучим. Психоемоційний тон заняття визначає результат навчання і практичний досвід роботи переконує нас в тому, що без врахування психологічного аспекту найефективніші методи і прийоми навчання не дають бажаного результату. Створення ситуації успіху та стимулювання пізнавальних інтересів студентів до опанування предмета, посилення мотивації вивчення спортивної боротьби – найефективніші методи у досягненні поставленої мети та формуванні навичок та умінь.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні психологічного стану студентів під час тренувальних сутичок у процесі занять спортивною боротьбою.

Використані джерела

1. Ткаченко С. В. Аналіз травматизму у спортивній боротьбі / С. В. Ткаченко, І. В. Коробенко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету / Черніг. держ. пед. ун-т імені Т. Г. Шевченка ; гол. ред. М. О. Носко. – Чернігів : ЧДПУ, 2008. – Вип. 55, Т. 2. – С. 53-56.– (Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт).
2. Ткаченко С.В. Специфічні чинники травмувань студентів та збереження їх здоров'я під час занять спортивною боротьбою / Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Випуск 98. Т. IV. – Чернігів: ЧНПУ, 2012. – 336 с. – С. 308-311.
3. Спортивные травмы: клиническая практика предупреждения и лечения : в 2 т. Т. 2 / под ред. П. А. Ренстрёма. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 472 с. : ил.
4. Спортивные травмы: основные принципы профилактики и лечения : в 2 т. Т. 1 / под ред. П. А. Ренстрёма. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 379 с. : ил.
5. Теория и методики физического воспитания : учеб. для студ. фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 "Физ. культура" / под ред. Б. А. Ашмарина. – М. : Просвещение, 1990. – 287 с.
6. Греко-римская борьба : учеб. для ВУЗ физ. культуры / рук. авт. кол. А. Г. Семенов. – М. : Олимпия Пресс, 2005. – 256 с.

Tkachenko S.

PSYCHOLOGICAL FACTORS OF PREVENTION OF TRAUMATISM AT THE STUDY OF COURSE "FIGHT AND METHODOLOGY OF HER TEACHING"

Psychological factors that can negatively influence on the process of study of course of sporting fight are considered in the article. Among the considered factors such, as motivation and level of readiness to employments, state of stress. An author is offer the ways of removal of the negative above-mentioned factors with the purpose of prevention of traumatism.

Key words: *sporting fight, traumatism, psychological factors, stress, questionnaire.*

Стаття надійшла до редакції 22.03.13

