

2. Арефьев В.Г. Основы теории та методики физического воспитания / В.Г. Арефьев // Национальный педагогический университет имени М.П. Драгоманова, 2010. - 327с.
3. Арзютов Г.М. Моделирование специальной подготовки у спортивной борьбы на поясах «Алиш» для юнаков 14-17р. / Г.М. Арзютов, Л.Ф. Андронина, Д.Л. Орен та ін. // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. «Науково – педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт) – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, Випуск 20. - С. 160 – 166.
4. Арзютов Г.М. Атакуючі дії боротьби на поясах з урахуванням вольової підготовленості (огляд літератури) / Г.М. Арзютов, О.О. Волошин // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова, Серія 15. «Науково – педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт) – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова. -2015. – Випуск 3 (56). – С. 35-38.
5. Арутюнян А.А. Изучение психо-физиологической устойчивости у спортсменов в процессе психорегуляторного воздействия : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. биол. наук : спец. 03.00.09 „Физиология человека и животных” / А.А. Арутюнян. — Ереван, 2003. — 27с.
6. Данько Г. Проблеми управління у навчально-тренувальному процесі борців / Г. Данько // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Науково – теоретичний журнал. – К.: Вид-во НУФВСУ. – 2011. - №1. – С. 8-12.
7. Диагностика здоровья. Психологический практикум / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб-б.: Речь, 2007. – С. 693 – 695.
8. Латышев С.В. Система индивидуализации поэтапной подготовки в вольной борьбе / С.В. Латышев // Теорія і практика фізичного виховання. Науково – методичний журнал. – Донецьк: Вид-во ДНУ. – 2012, № 1.- С. 76 – 84.
9. Радченко Ю.А. Контроль технічної підготовленості борців греко-римського стилю з урахуванням психофізіологічних особливостей: дис. Кандидата наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.01 «олімпійський і професійний спорт» / Ю.А. Радченко. – Київ, 2011. – 186с.
10. Nekoogar, Farzad (1996). Traditional Iranian Martial Arts (Varzesh Pahlavani) pahlvani. Com: Park. Accessed: 2007-02-08
11. CHN News (November 25, 2005). Iran's Neighbours to Revive Iran's Varzesh Pahlavani. Accessed: 2007 – 02-08.

Высочина Н.Л.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СОВРЕМЕННОМ ОЛИМПИСКОМ СПОРТЕ

Проанализировано применение методов психологической подготовки в спортивной деятельности. Определены основные направления психологического воздействия, в зависимости от специфики вида спорта. Сформулированы перспективные направления психологической подготовки спортсменов в олимпийском спорте с целью повышения эффективности ее реализации.

Ключевые слова: психологическая подготовка, олимпийский спорт, методы подготовки.

Височина Н.Л. Психологічна підготовка в сучасному олімпійському спорті. Проаналізовано застосування методів психологічної підготовки у спортивній діяльності. Визначені основні напрямки психологічного впливу, в залежності від специфіки виду спорту. Сформульовані перспективні напрямки психологічної підготовки спортсменів в олімпійському спорті з метою підвищення ефективності її реалізації.

Ключові слова: психологічна підготовка, олімпійський спорт, методи підготовки.

Vysochina N. L. Psychological preparation in modern Olympic sport. Analyzed of application of the methods of psychological preparation in sport activities. Defined the basic directions of psychological impact, depending on the specifics of the sport. Formulated the perspective directions of the psychological preparation of athletes in Olympic sport to improve the effectiveness of its implementation. The study of the scientific literature and best practices shows that the priority directions of the psychological preparation of athletes in Olympic sport include: psychological diagnostics of mental cognitive processes, personality traits and emotional states of the athlete and complex psychocorrection programs, which includes learning and developing training programs, the formation of long-term motivation, as well as psychotherapeutic techniques for the development or modification of certain mental skills due to the requirements of a particular sport, correction of emotional and volitional sphere, rehabilitation services, counseling, and others. In addition, psychological correction as part of the psychological preparation of the athlete helps to increase the level of psychic self-regulation, based on the elements of autogenously training form the subconscious installation to for achievement succeed, to work the phobic tendencies, physiological clips, that arising from psychosomatic disorders, implement the psychological control at all stages of preparation. Psychological training, starting from the stage of selection, It occupies an important place in process of planning and setting of short-term and long-term goals, simulating the conditions of competitive activity, speeding up recovery.

Key words: psychological preparation, Olympic sport, methods of preparation.

Введение. Интенсивное совершенствование и модернизация психологической подготовки спортсменов, использование психологических возможностей в качестве источника стимуляции результативности выступлений спортсменов обуславливают пристальное внимание, уделяемое сегодня поиску и разработке новых направлений психологического обеспечения в спорте. Как вид деятельности психологическая подготовка спортсмена представляет собой сложный познавательный процесс, включающий в себя комплекс методов, методик, подходов и теорий, способствующих коррекции личности спортсмена для достижения максимального спортивного результата в избранном виде спорта [5, 9, 10]. Поскольку психологическая подготовка охватывает все стороны и этапы подготовки спортсмена, она носит преимущественно длительный характер. В структуре психологической подготовки можно выделить два основных направления работы: а) психодиагностику психических познавательных процессов, свойств личности и эмоциональных состояний спортсмена и б) психокоррекцию, включающую в себя обучающие и развивающие тренировочные программы, формирование долговременной мотивации, а также психотерапевтические приемы для развития или изменения определенных психических навыков, обусловленных требованиями конкретного вида спорта, коррекцию эмоционально-волевой сферы, реабилитационные мероприятия, консультирование и др. Кроме того, психологическая коррекция как часть

психологической подготовки помогает спортсмену повысить уровень психической саморегуляции, на основе элементов аутогенной тренировки сформировать подсознательные установки для достижения успеха, проработать фобические тенденции, физиологические зажимы, возникающие вследствие психосоматических нарушений, осуществлять психологический контроль на всех этапах подготовки. При этом психологическая подготовка, начиная с этапа отбора, занимает важное место в процессе планирования и постановки краткосрочных и долгосрочных целей, моделировании условий соревновательной деятельности, ускорении восстановления. Поскольку работа спортивного клуба или команды, и в особенности национальной сборной команды, без спортивного психолога не будет достаточно эффективной, роль психологической подготовки в деятельности спортсменов постоянно повышается [5, 6]. Поэтому потребность в квалифицированных специалистах постоянно растет, а поиск новых методов в области спортивной психологии продолжает оставаться актуальной проблемой. В настоящее время в спортивной психологии происходит формирование новой психотерапевтической научной базы, возникает синтез психотерапевтических техник, большинство из которых пришли к нам из-за границы, в сочетании с национальными культурными и научными традициями. В связи с этим в современном олимпийском спорте постоянно продолжают исследования в области изучения психологических возможностей спортсменов. Необходимость выявления дополнительных источников эмоционально-волевого ресурса и внутренних психических резервов у спортсменов обусловлена тем, что уровень их физических нагрузок, рекордов и функциональных возможностей достигает почти предельных показателей. Дальнейшее повышение результатов возможно лишь при условии воздействия внетренировочных методов или использования психологических резервных возможностей спортсмена. Поэтому необходимость решения этого вопроса является одним из приоритетных направлений современной психологии спорта.

Создание условий для развития и совершенствования системы психологической подготовки спортсменов предполагает использование комплекса современных эффективных научно обоснованных методов воздействия на личность спортсмена. К наиболее действенным и результативным в области психологии спорта методам психологического воздействия относятся спортивный коучинг, суггестивные психотехники, элементы гештальттерапии, телесно-ориентированной и бихевиоральной терапии, психоанализ, тренинговые упражнения и др. Эффективность воздействия большинства методик, используемых для осуществления психокоррекции в спорте, в последние годы исследована целым рядом ученых [1, 3, 7, 8], однако система знаний о методах психологической подготовки спортсменов в современном спорте окончательно не сформирована.

Цель исследования. Определить и систематизировать приоритетные направления психологической подготовки в олимпийском спорте.

Методы: анализ специальной литературы и собственных данных.

Анализ и результаты исследования. Сложный механизм осуществления выбора методов психологического воздействия в спорте требует учитывать особенности течения спортивной деятельности, специфику вида спорта, психологические и индивидуально-типологические особенности спортсмена. Главными отличиями психологии спортсменов, особенно спортсменов высокой квалификации, от лиц, не занимающихся спортом, является отсутствие инстинкта самосохранения, завышенная самооценка, наличие спортивной агрессии или ее сублимация и владение приемами жесткой бескомпромиссной психологической атаки, особенно в игровых видах спорта. Многочисленные результаты наших исследований психических свойств личности спортсменов указывают, что прогноз эффективности психотерапии, как в тренировочных, так и в соревновательных условиях деятельности, особенно коррекция предстартовых психических состояний, напрямую зависит от типа темперамента, в особенности от степени выраженности факторов интроверсии-экстраверсии [2]. Как правило, у спортсменов высокого класса, особенно при обследовании достаточно больших выборок, отмечается значимая тенденция к экстраверсии. Однако конкретных причин данного факта пока не обнаружено. Тем не менее, есть достаточное количество экспериментальных данных, свидетельствующих о доминировании экстраверсии у спортсменов различных видов спорта [4]. В зависимости от специфики вида спорта выдвигаются характерные требования к выбору методов психологического воздействия на личность спортсмена. Например, в игровых видах спорта (футбол, хоккей, волейбол, баскетбол, теннис, шахматы и др.) необходимо сочетать элементы индивидуальной психотерапии с групповой. Поскольку большинство игровых видов спорта являются командными, преимущественное внимание должно уделяться групповой работе, например, используя тренинг ассертивности.

При работе с представителями сложно-координационных (фристайл, спортивная и художественная гимнастика, фигурное катание на коньках, прыжки в воду и др.) и циклических (беговые дисциплины легкой атлетики, плавание, гребля, велоспорт, лыжный, конькобежный спорт и др.) видов спорта, психотерапия приобретает ряд характерных особенностей. Групповая психотерапия дает положительные результаты в условиях коррекции кризисных ситуаций при недружелюбном, негативном отношении спортсмена ко всем авторитетам, или при раздражительности, вспыльчивости, агрессивности. В психотерапевтической группе конфронтация одного спортсмена может быть быстро и успешно сбалансирована путем поддержки другими членами группы. Поэтому на этапе восстановления после соревнований (особенно, если команда выступила неудачно) более уместной является групповая психотерапия (психодрама, социодрама, тренинг и др.). Особенностью подбора методов психокоррекции в единоборствах, к которым относятся все виды борьбы и бокс, является ориентация спортсмена на овладение способностью управлять психическими защитами, страхами и болью. В скоростно-силовых видах спорта (легкоатлетические виды спорта, метание, спринтерские номера программы в различных видах спорта), как и в многоборье (лыжное двоеборье, легкоатлетическое десятиборье, современное пятиборье и др.), где неудачные выступления в соревнованиях, травмы, перегрузки, конфликты для представителей этого направления являются наиболее психотравмирующими, первоочередной задачей психолога является обучение спортсмена саморегуляции эмоционального состояния, что может быть достигнуто методами холодинамики, телесно-ориентированной терапии или дыхательных практик.

Отдельно следует рассмотреть методы психологического воздействия, которые успешно используются представителями всех видов спорта и являются универсальными: арт-терапия, психоанализ, гештальттерапия (в спорте применяется как идеомоторная тренировка), NLP-технологии и спортивный коучинг (прогрессивная психотехнология достижения успеха и развития системы целеполагания). Учитывая колоссально развитые волевые качества профессиональных спортсменов, их огромную целеустремленность, бескомпромиссность, готовность к действию и дисциплинированность, результативность применения этих методов выше, чем при работе с людьми, не занимающимися спортом. Специфика психологии спортсмена заключается в наличии у него исключительно высокого уровня мотивации, что позволяет ему подвергать себя многолетним ежедневным физическим и психическим нагрузкам с целью достижения победы на соревнованиях. Благодаря такой психической особенности спортивная

деятельность дает возможность наилучшим образом отслеживать динамику человеческих возможностей. Высокий уровень мотивации возникает под влиянием ряда факторов, к которым относятся: сопоставление собственных результатов с достижениями других спортсменов, потребность в самоутверждении и обеспечении успешных жизненных перспектив, настойчивая реализация своих способностей и неустанное воплощение планов.

Актуальной проблемой, которую необходимо решить психологу в спорте, является переживание спортсменом проигрыша или неудачного выступления. В данном случае важным фактором будет наличие у спортсмена развитых волевых качеств и способности к саморегуляции эмоционального состояния. Кроме этого следует учитывать особенности формирования и проявления самооценки у спортсменов высокой квалификации, у которых она обычно завышена. Коррекцию самооценки в спорте осуществляют с помощью тренинга ассертивности. Хорошие результаты при подготовке к соревнованиям позволяет получить методика медитации, которая пришла к нам из религиозных обрядов стран Востока. Разновидностью медитации, где используются визуальные расслабляющие образы, является релаксирующее воображение. Благоприятные эффекты обычно вызываются представлением тепла, ощущением легкости, плавучести, полета в потоке теплого ветра и др. Также для релаксации рекомендуется применять аутогенную релаксирующую тренировку, которая является формой самогипноза и выполняется для выработки специфических ощущений, ассоциирующихся с расслаблением. Модификацией аутогенной релаксирующей тренировки является прогрессивная мышечная релаксация. В ее основе лежит описанная выше последовательность действий, но с включением сильного изометрического мышечного сокращения, удержания его в течение нескольких секунд и последующего медленного расслабления мышц в период повторяющихся фаз с внушением ощущения тяжести и тепла. Если во время соревнований спортсмен чувствует скованность, то он может использовать как средство для расслабления дыхательные практики, поскольку глубокое и медленное дыхание может быть эффективным средством снятия стресса. Вместе с тем, кратковременное учащенное дыхание приводит, напротив, к мобилизации нервной системы. Рассмотрение основных направлений психологической подготовки спортсменов указывает на то, что подбор методов психокоррекции целесообразно осуществлять с учетом возраста, пола, психологических и психофизиологических особенностей спортсмена, в частности, с использованием индивидуализированных критериев оценки выраженности психофизиологического стресса [2], а также характера его двигательной активности, что является предпосылкой для индивидуализации процесса психологической подготовки. Предложенный комплекс психологических методов позволяет оптимизировать индивидуальный стиль руководства тренера, формировать умения и навыки эффективной коммуникации, усваивать инновационные методы и техники психологического воздействия на спортсменов высокой квалификации.

ВЫВОДЫ. Анализ научной литературы и передовой практики показывает, что к приоритетным направлениям психологической подготовки спортсменов в олимпийском спорте относятся: психодиагностика психических познавательных процессов, свойств личности и эмоциональных состояний спортсмена, а также комплекс психокоррекционных программ и психотерапевтических приемов. Использование комплекса современных психологических методов в олимпийском спорте оказывает положительное влияние на динамику параметров социальной адаптированности, мотивационно-ценностной структуры личности спортсмена, его психического и психофизиологического состояния, и на повышение мобилизационных показателей нервной системы. Важно отметить, что в применении современных модифицированных для спортивной деятельности методов и технологий психотерапии усматривается большой потенциал, как для развития психологии спорта, так и для практической деятельности спортивных психологов и тренеров, которые выводят спортсменов к вершинам спортивных достижений.

ПЕРСПЕКТИВЫ ДАЛЬНЕЙШИХ ИССЛЕДОВАНИЙ будут направлены на поиск новых подходов к решению проблемы психологического воздействия в спорте высших достижений с целью усовершенствования системы психологической подготовки спортсменов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – М. : Советский спорт, 2006. – 294 с.
2. Гуніна Л. М. Методологія корекції рівня стресу у спортсменів / Л. М. Гуніна, Н. Л. Височіна // Pedagogical Sci. Physical Culture and Sport. – 2013. – V. 26. – P. 61–63.
3. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2010. – 352 с.
4. Серова Л. К. Психология личности спортсмена / Л. К. Серова. – М. : Сов. спорт, 2007. – 116 с.
5. Сопов В. Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте: методическое пособие / В. Ф. Сопов. – М. : Москомспорт, 2010. – 116 с.
6. Horn T. S. Advances in Sport Psychology; 3rd Edition / T. S. Horn. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2008. – 512 p.
7. Johnson D. How psychology helps the athlete : Helping athletes with a wide range of issues, both on and off the field, to deal with the stresses of their game / D. Johnson // Tribune Business News. – McClatchy, 18 May 2008.
8. MacNamara A. The role of psychological characteristics in facilitating the pathway to elite performance: Identifying mental skills and behaviours / A. MacNamara, A. Button, D. Collins // The Sport Psychologist. – 2010. – № 24 (1). – P. 52–96.
9. Stoll O. Lehrbuch sportpsychologie / O. Stoll, I. Pfeffer, D. Alfermann. – Bern : Huber, 2010. – 376 s.
10. Williams M. Sport Psychology: Contemporary Themes / M. Williams, A. P. Morgan, J. Kremer, D. Lavalle. – Manufacturer : Palgrave Macmillan, 2004. – 272 p.

Гуска М.Б.

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

ВІДНОВЛЕННЯ ТА ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ СИЛОВИМИ ВПРАВАМИ

В статті визначені чинники, що оптимізують підготовку студентів-спортсменів при заняттях силовими вправами. Серед них основне місце займають різні засоби і методи відновлення та підвищення спортивної працездатності.

Ключові слова: студенти, спортсмени, відновлення, працездатність, силові вправи.

Гуска М.Б. Восстановление и повышение работоспособности студентов в процессе занятий силовыми упражнениями. В статье определены факторы, которые оптимизируют подготовку студентов-спортсменов при занятиях силовыми упражнениями. Среди них основное место занимают разные средства и методы возобновления и повышения