

РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ІЗ ХОРТИНГУ В ВНЗ

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку теоретичних спортивних дисциплін питання психології спорту загалом і в кожному виді окремо не втрачає своєї актуальності. Саме психічні якості спортсмена стають вирішальними при однаковому рівні фізичної підготовленості суперників.

Для кожного виду спорту актуальними є свої засоби та методи психологічної підготовки. У неспортивних ВНЗ, окрім застосування таких методів і засобів, не менш важливими є позатренувальні чинники, які, зважаючи на специфіку факультативності виду спорту в вищому навчальному закладі, відіграють не меншу роль у формуванні психічних якостей спортсменів-студентів.

При зайнятті єдиноборствами поліпшується нервова система, тобто збільшується швидкість реагування, сприймання, врівноваженість, орієнтація та змінювання уваги. Практика бойових мистецтв гармонізує душу та тіло, а також здійснює значний оздоровчо-виховний ефект. Під час вивчення єдиноборств, людина виховує самоконтроль, силу волі, сміливість та терплячість. На турнірах вищої кваліфікації рівень конкуренції в процесі боротьби збільшується, тому потрібне поліпшення механізмів і методів не лише фізичної підготовки, а й психічного та психологічного рівнів підготовленості спортсменів.

Хортинг, як один із видів бойових мистецтв має свої психологічні особливості та виробляє специфічні психічні якості, якими спортсмени можуть користуватись не лише в поєдинках, але й у повсякденному житті. У хортингу особлива увага приділяється виробленню спокою та холоднокровності, вихованню не агресивності, а терпимості до болю та байдужості до проявів агресивності противника, як би він це не виявляв.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У будь-якому єдиноборстві спортсмени піддаються сильному психічному напруженню. Важливішою з усіх підготовок у бойових мистецтвах є психологічна, адже вона втілює головну їх мету – подолання страху, тобто найефективніші прийоми та засоби не допоможуть, якщо боятися ворога. Страх тільки заважає, стримує, паралізує людину. При розвиненій техніці над розумом перемагає техніка, а якщо переважає розвинений розум, то і перемагає розум. Фактом цього є те, що фізична сила, вміння вдарити та захист від суперника, а також техніка не відіграють головну роль у бойових мистецтвах. Цю роль відіграє виховання розуму, тобто домінування духовного початку над фізичним і тактичним. Тож основну роль під час виступів у змаганнях відіграє розум, психічний стан спортсмена.

До сучасних науковців можна віднести В. М. Волкова та В. П. Філіна, які досліджували проблематику психологічних аспектів для відбору спортсмена до команди, Б. О. Вяткіна, який студіював специфіку виявів стресів у спортсменів під час змагань, Ф. Ю. Генова, який вивчав психологічні особливості мобілізації спортсменів, В. О. Геселевича, який досліджував стани спортсменів перед стартом, О. О. Деркача та О. О. Ісаєва, котрі працювали над психологічними особливостями дій організатора дитячого спорту, Г. В. Ложкіна, який досліджував особливості придатності професійних знань психолога для роботи зі спортсменами, В. Л. Марищука та С. К. Серова, що вивчали інформаційні аспекти управління у спорті, Лайнера Мартенса, що працював у галузі соціально-психологічних особливостей спортивної діяльності та ін.

Мета статті – дослідження розуміння значення психологічної підготовки спортсменів-хортингістів, враховуючи їхні індивідуальні особливості, а також вивчення психологічних закономірностей при формуванні у окремих спортсменів-єдиноборців та тих, які включені у команди, спортивного мистецтва та розвитку рухових вмінь, необхідних для успішної участі у спортивних змаганнях.

Завдання дослідження:

1. Аналіз літератури та вивчення впливу спортивної діяльності на психіку спортсменів (психологічний аналіз змагань; виявлення характеру впливу змагань на спортсменів).

2. Визначення умов, що впливають на психіку, для підвищення ефективності спортивного тренування (обґрунтування ефективних методів тренувань, що впливають на психіку спортсмена, та спроба пошуку нових).

3. Виявлення основ психологічного впливу підготовки спортсменів перед змаганнями (це означає, що потрібно дослідити психіку, її функціональні закономірності під час змагань і здійснити розробку методів для підвищення надійної конкурентної діяльності).

Об'єкт дослідження: психологічні особливості спортсменів-хортингістів.

Предмет дослідження: поліпшення позитивного психологічного впливу на спортсменів під час тренування для підвищення їхньої майстерності, ефективності їхніх дій та досягнення вищого рівня вмінь.

Методи дослідження: науковий аналіз (вивчення методик і власних прийомів під час дослідження) та теоретичний (аналіз літературних джерел).

Результати дослідження. Найбільшу роль у формуванні психічного стану спортсмена відіграють нервова система та темперамент. Особистість – це людина, що характеризується сукупністю соціальних і набутих якостей, а також індивідуальних якостей в людині. Темперамент – якості, від яких залежать реакції людини на інших людей і соціальні обставини. Велике значення у спорті та в іншій діяльності людини відіграє індивідуальність. Адже досягти успіх можливо тільки при правильному розумінні індивідуальних особливостей особистості спортсмена, а також при формуванні його специфічного техніко-тактичного стилю діяльності, що базується на індивідуальності. Якщо знати індивідуальні психічні особливості спортсмена-хортингіста, то можна ще більше розвинути ці особливості та покращити їх ефективність. Особистість характеризується певною системністю, єдністю та стійкістю своїх якостей [1, с. 54–56].

Тренер зобов'язаний знати, який темперамент у кожного спортсмена, адже він відіграє велику роль у спортивній діяльності. До основних чинників психологічної підготовки до змагань відносять:

- психологічну самопідготовку (все, що впливає на спортсмена напередодні змагань);
- дії тренера (намагання попередити чи зменшити хвилювання та психічне перенапруження, пов'язані зі змаганнями, допомога спортсмену правильно оцінити свої переживання, спрямувати їх на досягнення успіху);
- вплив середовища (колективу, суспільства, ставлення родини, товаришів, знайомих) [5, с. 46–47].

В експерименті брали участь 45 спортсменів юнацького віку (17–19 років), що займаються хортингом. Проводячи психологічний аналіз, особливу увагу ми приділили встановленню взаємозв'язку між окремими особливостями психіки. На основі такого аналізу поступово склалася психологічна характеристика, в якій превалює комплексний опис психологічних рис даного спортсмена. В результаті проведеного психологічного дослідження були визначені особистісні особливості єдиноборців, а також індивідуальні особливості їхніх характерів.

За отриманими даними була укладена стисла психологічна характеристика на кожного спортсмена, базуючись на вияву таких його якостей, як наполегливість, активність, впевненість у собі, сміливість, кмітливість та інші. Така характеристика може бути використана тренером у побудові тренувального процесу та спілкуванні з юними спортсменами.

Також нами був визначений тип темпераменту юних хортингістів за допомогою адаптованої для дітей методики Г. Айзенка. Ця методика включала в себе 60 питань про особливості поведінки юнака, де йому потрібно було визначити свою позицію щодо

окремих життєвих ситуацій. За результатами тестування група була поділена на 3 підгрупи: сангвініки, холерики, флегматики. Всі зазначені типи темпераменту – це типи з сильною нервовою системою, що є дуже важливим чинником, враховуючи специфіку занять хортингом. Із такими спортсменами найлегше проводити виховну роботу, вони добре піддаються педагогічному впливу. Представників меланхолійного типу в досліджуваній групі не виявлено. Серед спортсменів найбільше за всіх виявилось індивідуумів сангвінічного типу темпераменту (60 %), що, на наш погляд, є закономірним, оскільки відповідає рухливому характеру й активному способу життя спортсменів, а також їх віковому періоду (17–20 років). Оскільки тип темпераменту є достатньо постійною ознакою, проводити повторне тестування ми не вважали за потрібне [6, с. 231–232].

Психічна напруженість – це такий психічний стан, який обумовлений передбаченням людиною негативного для неї розвитку подій або дійсності. Напруженість супроводжується негативними відчуттями: тривоги, дискомфорту, страху, хоча й не включає можливість керувати ситуацією. Досягнення успіху в змаганнях залежить від контролювання спортсменом власної напруженості й мотивації щодо набуття найоптимальнішого функціонального стану організму безпосередньо перед початком змагань. Основними чинниками психологічної підготовки до змагання є:

- психологічна самопідготовка (установка спортсмена);
- вплив тренера (допомога спортсмену в оцінці своїх сил);
- активізуючі впливи середовища (мотивація).

Жоден вид спорту не може так добре підтримувати фізичний стан і духовний розвиток спортсмена, як єдиноборства.

Якщо подивимося в історію виникнення та розвитку єдиноборств, то побачимо, що вони характеризуються значними показниками розвитку не лише фізичних якостей, а й фізіологічно-психологічних, серед яких чільне місце посідають значні кореляційні зв'язки функціональних реакцій, що формують високі особистісні прояви: гідність, сміливість, добродушність та інші. Зрозуміло, що зв'язки мають опосередкований характер, але характерного вираження вони набувають під час розвитку різних особистісних якостей [2, с. 125–127].

Досконалість і краса тіла хортингіста, гармонія його координаційних рухів, злиття швидкості й ритму, естетика спортивної майстерності формують естетичний вигляд спортсмена. Бойові єдиноборства з давніх часів і по сьогодні поєднують у собі як бойову техніку, так і різні психологічні, філософські аспекти.

При регулярних заняттях будь-яким видом боротьби, людина розвивається всебічно: фізично та духовно, зміцнює й загартовує свій організм. Хортинг – це оздоровчий вид спорту, що потребує більшого вдосконалення вправності та спритності, ніж фізичної сили. Єдиноборства формують володіння собою, фантазію навіть тоді, коли відсутні сміливість і відвага. При розвитку необхідних фізичних якостей (сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість і т. ін.) разом із ними удосконалюються психічні процеси, психічні стани та особистісні якості [4, с. 49–51].

Філософія бойових мистецтв повчальна та глибока, а можливості – практично безмежні. Невипадково майстри бойових мистецтв удосконалюють не тільки тіло, а й дух і розум, ставлячи собі за мету зробити його щиросердним. Всі прийоми з бойового мистецтва хортингу – це таємниці природи, яких не можна навчати поганих, непорядних, непосвячених людей, здатних використовувати спортивну майстерність з метою, несумісною зі спортом [3, с. 33–35].

Висновки. Психологічна підготовка скерована на формування у спортсмена-студента психічної готовності до змагань, поєдинку тощо. Її ціль у тому, щоб перед і під час змагань, поєдинків спортсмен перебував у такому психічному стані, який мг би забезпечити ефективність і надійність саморегуляції поведінки і дій.

В єдиноборствах розвиваються не тільки фізичні якості, а й покращуються психіка спортсмена та його особисті якості.

Хортинг як вид єдиноборства допомагає зрозуміти сенс фізичного виховання, естетику фізичних вправ, спортивну етику, набутти переконаність у важливості

підтримки гарного фізичного стану для кожної людини, виробити стійку звичку до регулярних фізичних вправ.

Головним завданням психологічної підготовки з хортингу студентів-спортсменів до конкретного заходу можна вважати: визначення цілей, створення установки на досягнення цих цілей, формування впевненості у високій ймовірності їх досягнення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Багіна В. А. Психологічні особливості прояву активності особистості юного спортсмена у професійному самовизначенні / В. А. Багіна // Теорія і практика фізичної культури, 2002. – № 5. – 45 с.
2. Бочелюк В. Й. Психологія спорту : навч. посібн. / В. Й. Бочелюк, О. А. Черепехіна, Київ : ЦУЛ, 2007. – 223 с.
3. Збірник програм гурткової, секційної роботи, фізкультурно-спортивного і фізкультурно-оздоровчого напрямку : [метод, посіб] / за уклад. С. М. Вацько, Ю. В. Мельничук. – Т. 2. – Донецьк : Витоки, 2012. – 200 с.
4. Макнаб К. Психологическая подготовка подразделений специального назначения. Пер. с англ. Ю. Бондарева. – М. :ФАИР–ПРЕС, 2002, – 384 с.
5. Уэйнберг Р. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. Уэйнберг, Д. Гоул – К. : Олимпийская литература, 2001. – 335 с.
6. Шахов Ш. К. Программирование физической подготовки единоборца / П. К. Шахов. Махачкала, 1997. – 260 с.

REFERENCES

1. Bahina, V. A. (2002). *Psykhologichni osoblyvosti proiavu aktyvnosti osobystosti yunoho sportsmena u profesiinomu samovyznachenni* [Psychological features of activity of personality of young sportsman in professional self]. *Teoriia i praktyka fizychnoi kultury [Theory and Practice of Physical Culture]*, 5, 45.
2. Bocheliuk, V. Y., & Cherepiehina, O. A. (2007). *Psykholojiia sportu* [Sports Psychology]. Kyiv: CUL.
3. Vatsko, S. M., & Melnychuk, Yu. V. (2012). *Zbirnyk prohram hurtkovoї, sektsiynoi roboty, fizkulturno-sportyvnoho i fizkulturno-ozdorovchoho napriamku: Vol. 2* [Collection of programs for circle, sectional work of sports and physical-health direction]. Donetsk: Vytoky.
4. Maknab, K. (2002). *Psikhologicheskaiia podhotovka podrazdelenii specialnoho naznacheniiia* [Psychological training of Special Forces.]. Moscow: FAIR-PRESS.
5. Ueinberh, R., & Houl, D. (2001). *Osnovy psikhologii sporta i fizicheskoi kultury* [Fundamentals of psychology of sport and physical culture]. Kyiv: Olimpiiskaia literatura.
6. Shakhov, Sh. K. (1997). *Prohrammirovaniie fizicheskoi podhotovki edinobortsia* [Programming of physical training of martial artists]. Makhachkala.

Володимир Недощак.

Роль психологічної підготовки спортсменів-хортингістів у ВНЗ.

У статті розкрито психологічні аспекти національного виду спорту України – хортинг. Розглянуто вікові особливості та специфіку психологічної підготовки спортсменів-хортингістів у процесі навчання у вищих навчальних закладах, методи психологічного впливу на них через заняття хортингом. Проаналізовано методи, за допомогою яких можна покращити емоційну, психічну, моральну та волюву стійкість юних спортсменів. Також проведено аналіз останніх публікацій з теми „Хортинг“, схарактеризовано психологічні чинники, які впливають на спортсмена під час двобою. Описано результати тестування спортсменів-хортингістів зі студентів за методикою Айзенка, а також якості характеру, притаманні студентам-хортингістам. Визначено, що основними чинниками психологічної підготовки до змагань є: психологічна самопідготовка (установка спортсмена); вплив тренера (допомога спортсмену в оцінці своїх сил); мотиваційні впливи середовища (мотивація). Висвітлено переваги хортингу як бойового виду спорту, з точки зору студентів.

Ключові слова: психологічна підготовка, хортинг, методи впливу, методика, психічна напруженість, східні єдиноборства, нервова система, спорт, психічний стан, студент, вищий навчальний заклад, бойові мистецтва, фізична підготовка, темперамент, сангвінік, юнацький вік, чинники психологічної підготовки, фізичний стан, духовний стан, тактика, прийоми, засоби, стратегія, фізичні якості, психіка, витримка, психологія, тренер, змагання, двобій.

Volodymyr Nedoshchak.

The role of psychological preparation of Hortingathletes in high school.

National University of the State Tax Service of Ukraine (Karl Marx Str. 31, Irpin, Kyiv region, Ukraine).

The article deals with the psychological aspects of national sport of Ukraine – Horting. The author considered the age peculiarities and specific psychological training of Horting athletes within their educational process in the high school, as well as the methods of psychological influence on them through the classes of Horting. The author analysed the methods by which emotional, mental, moral and volitional stability of young athletes can be improved. The analysis of recent publications on the topic „Horting“ was carried out. The author determined psychological factors that affect an athlete during a fighting tournament. Horting athletes were examined by the method of Eysenckas well as their character features development. The results have been provided in the article. It was determined that the main factors of psychological preparation for the competition were: psychological self-preparing (self-adjustment of the athlete); influence of the trainer (assistance to the athlete in assessing of his strength); motivational impact of the environment (motivation). The author highlights the advantages of Horting as a martial art from the point of view of the students.

Key words: psychological preparation, Horting, methods of influence, methods, mental tension, combat, nervous system, sports, mental health, student, high school, martial arts, physical training, temperament, sanguine, adolescence, factors of psychological training, physical condition, mental condition, tactics, techniques, tools, strategy, physical qualities, psyche, persistence, psychology, trainer, competition, fight.

Владимир Недощак.

Роль психологической подготовки спортсменов-хортингистов в ВУЗе.

В статье раскрыты психологические аспекты национального вида спорта – хортинг. Рассмотрены возрастные особенности и специфика психологической подготовки спортсменов-хортингистов в процессе обучения в высших учебных заведениях, методы психологического воздействия на них посредством хортинга. Проанализированы методы, с помощью которых можно улучшить эмоциональную, психическую, нравственную и волевую устойчивость юных спортсменов. Также проведен анализ последних публикаций по теме „Хортинг“, охарактеризованы психологические факторы, которые влияют на спортсмена во время поединка. Описаны результаты тестирования спортсменов-хортингистов из студентов по методике Айзенка, а также качества характера, присущие студентам-хортингистам. Определено, что основными факторами психологической подготовки к соревнованиям является: психологическая самоподготовка (установка спортсмена); влияние тренера (помощь спортсмену в оценке своих сил); мотивационные влияния среды (мотивация). Освещены преимущества хортинга как боевого вида спорта, с точки зрения студентов.

Ключевые слова: психологическая подготовка, хортинг, методы воздействия, методика, психическое напряжение, восточные единоборства, нервная система, спорт, психическое состояние, студент, высшее учебное заведение, боевые искусства, физическая подготовка, темперамент, сангвиник, юношеский возраст, факторы психологической подготовки, физическое состояние, духовное состояние, тактика, приёмы, средства, стратегия, физические качества, психика, выдержка, психология, тренер, соревнования, поединок.