

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ТА ЗМАГАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ПАНКРАТІОНУ ЮНАКІВ ВІКОМ 12-13 РОКІВ

Проаналізовано психологічне забезпечення у навчально-тренувальному і змагальному процесах з панкратіону спортсменів 12-13 років з допомогою психологічного супроводу, настановами тренера під час ситуаційних завдань спортсмени 12-13 років стали впевненішими в своїх діях і показали кращий результат у змаганнях.

Ключові слова: *забезпечення, супровід, панкратіон, результативність, процес, змагання.*

Постановка проблем. Спортивна діяльність для підлітків є засобом різнобічного розвитку, удосконаленням фізичних і психічних якостей і здібностей, формування життєво необхідних навичок і умінь. Заняття бойовим мистецтвом надають значні можливості для виховання моральних, естетичних, інтелектуальних почуттів і якостей особистості спортсмена, його волі й емоцій. Зокрема, процес вивчення бойових мистецтв надає людині можливість долати розбіжності між тілом і свідомістю. Це шлях життя, головну роль в якому відіграє повсякденна практика конкретного виду єдиноборства. В процесі багаторічної підготовки із корегуванням психіки з допомогою психологічного супроводу у навчально-тренувальному процесі, підліток перетворюється в різносторонню, поважну особистість, у своїх твердженнях зазначає А. Е. Тарас [5].

Важливо констатувати і про загальні моральні принципи в сфері спортивної підготовки, які конкретизуються у виді специфічних етичних норм: поводити себе достойно, чесно, поважати інших. Безпосередньо, заняття спортом для підлітка є подоланням негативних якостей через пред'явлення та дотримання наступних вимог дисципліни та самодисципліни: вчасно приходити і систематично відвідувати тренування, бути охайним, дотримуватись гігієни, правил етикету та режиму дня.

Також, одним із важливіших питань у спорті є психологічне забезпечення під час спортивних змагань. А. Е. Тарас вказує, що підліткам досить складно регулювати себе та свою поведінку в умовах змагань [5]. На нашу думку, необхідно зважати на чинники, що характеризуються зниженням результативності на змаганнях: 1) різкий приріст тривожності та емоційного стану у підлітків; 2) постійна зміна метеорологічних умов (вітер, освітлення й ін.); 3) різноманітні труднощі, створені суперниками, суддями, тренером, глядачами; 4) невпевненість у своїх силах; 5) втома; 6) негативні думки про виграш або поразку.

Отже, головною проблемою сучасного спорту, а особливо у бойових мистецтвах є відсутність психолога і недостатня обізнаність тренерів, щодо сучасних методик психологічного супроводу у навчально-тренувальному процесі та методикою регуляції психологічного стану спортсмена безпосередньо на змаганнях.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Цілеспрямованому процесу підготовки сприяє ґрунтовне вивчення психіки підлітка, що обумовлює складання тренером індивідуального плану або програми, які є складовою загального плану навчально-тренувального процесу і розрахований на певний тренувальний цикл. Після підготовчого етапу занять настає етап практичного здійснення підготовки, що представляє собою цілеспрямоване застосування спеціальних засобів саморегуляції, прийомів тренування та методів виховання.

Нам імпонує запропонована система підготовки спортсменів А. Ц. Пуні, яка включає саморегуляцію як самостійну складову [4]:

1. Збір необхідної інформації про наступні змагання і про суперників та їх методики, умови тренувань.
2. Доповнення та уточнення необхідної інформації про тренуваність, можливості спортсмена чи команди та перспективи їх зміни до початку змагань.
3. Правильність визначення та формулювання мети участі у змаганнях.
4. Формування, актуалізація суспільно значущих мотивів виступу в змаганнях.
5. Імовірнісне програмування змагальної діяльності з можливим моделюванням умов майбутнього змагання.
6. Спеціальна підготовка до зустрічі зі змагальними перешкодами різного ступеню важкості і вправлення у їх подоланні.
7. Передбачення засобів саморегуляції несприятливих внутрішніх станів, що можуть виникнути.
8. Відбір і використання способів збереження нервово-психічної свіжості до початку змагань, відновлення її в ході змагання [1].

Практики Н. А. Худадов та В. П. Некрасов [3] стверджують, що за допомогою засобів саморегуляції під час тренувань можна керувати процесами, що у звичайних умовах не піддаються

контролю. У спортивній діяльності найчастіше використовують наступні різновиди психічної саморегуляції: психорегулююче тренування, аутогенне тренування, ідеомоторне тренування.

Ми вважаємо, що найдоцільнішою є змішана система спортивних єдиноборств та бойових мистецтв, в якій найважливішим є підготовленість тренера, інструктора та правильно побудований ним навчально-тренувальний процес. На нашу думку, тренер постійно повинен мати бажання самовдосконалюватись як фізично, так і психологічно, підвищувати свою технічну підготовку, планувати та методично правильно будувати як тренувальний процес, так і культурно – виховний розвиток спортсменів. Психолого-педагогічний супровід приведе підлітків 12-13 років до спортивних результатів та допоможе їм стати кращими, добрими, справедливими, врівноваженими.

Більшість істориків вважають що батьківщиною бойових мистецтв є Індія, а грецький "панкратіон" (сукупність кулачного бою і боротьби), суттєво вплинув на розвиток, де мешканці Індії познайомились під час завоювання військом Олександра Македонського на півострові Індостан. Панкратіон, як один із різновидів бойових мистецтв вважається "батьком єдиноборств", який, виходячи з реалій сьогодення, має перспективи щодо повернення до Олімпійської програми. Слово "панкратіон" (латинське: *pancratium*, *pan/cray/shun* або *pan-crat-ee* у залежності від діалекту) складається з двох слів: "Pan", у перекладі як "Усе" і "Kratos", що розуміється як "Сила", що може бути трактоване за різними даними як "сила, що все дозволяє" або "абсолютна влада", "всі повноваження." Найбільш давні згадки про це бойове мистецтво датовані 1700 роком до н.е. Бойовому мистецтву панкратіону понад 3000 років. Навчання чоловіків починалось у дитинстві. Тільки у юному віці можливо закласти у майбутнього бійця необхідні фізичні і технічні дані, виховувати вольові якості, навчити контролювати емоційний стан та розвивати саморегуляцію поведінки у специфічних ситуаціях [2]. Він захоплює сучасних підлітків України своєю різносторонністю техніки кулачного бою та боротьби.

Мета. Проаналізувати існуючі методики психологічного забезпечення навчально-тренувального та змагального процесу підлітків 12-13 років вдосконалити навчально-тренувальний процес з панкратіону, визначити вплив психологічного супроводу з поєднанням спеціальних фізичних вправ на результативність спортсменів.

Завдання і методи дослідження: 1. Проаналізувати загальний теоретичний аналіз психологічного забезпечення у навчально-тренувальному і змагальному процесах підлітків; 2. Визначити основні шляхи діагностики та покращення психологічного забезпечення у підлітковому віці, під час занять панкратіоном. 3. Сформувати систему психологічного супроводу у навчально-тренувальному і змагальному процесах підлітків для підвищення результативності психологічного забезпечення у спорті.

Наукова робота проводилась із збірною командою Чернівецької області з панкратіону, віком 12-13 років. Використовувались сучасні, модернізовані методики, спрямовані на удосконалення різних компонентів навчально-тренувального процесу. На заняттях з панкратіону, окрім методики техніко-тактичної, інтегральної та функціональної підготовки спортсменів, застосовували психологічний супровід: методи спостереження, фізичного та психологічного тестування, аутогенного тренування, медитації, переконання, лекції, бесіди, настанови, аналізи психічної регуляції, відео перегляди занять і поєдинків. Для експерименту використовувались секундоміри, боксерські мішки, маківари – для ударів ногами, лапи – для ударів руками, спортивна екіпіровка, аудіо та відеотехніка.

Результати дослідження та їх обговорення. Процес психологічного забезпечення спортивної діяльності можна представити як управління тренувальної діяльності та змагальної діяльності. Особливо виділяється своєю складністю управління змагальною діяльністю спортсмена. Це пов'язано в першу чергу з тим, що в змаганнях часто бувають такі ситуації, в яких певне втручання буде корисним і необхідним. Подібні ситуації виникають у змаганнях високого рангу, коли значимість їх дуже висока.

Зокрема, коли спортсмен прагне використовувати всі можливі методи і засоби для досягнення високого, рекордного результату. Психологічне забезпечення діяльністю спортсмена досить доцільне і у випадках явних проблем у психічній готовності спортсмена до певних екстремальних ситуацій, тому в психології спорту особливе місце займає поняття ситуативне управління.

Підготовка до тривалого тренувального процесу передбачає вирішення багатьох проблем, які пов'язані з адаптацією спортсмена до постійних, систематичних багаторічних тренувальних навантажень. У навчально-тренувальному процесі, робота пов'язана не тільки з перенесенням навантажень, але також і з цілим рядом обмежень, які зумовлені режимом харчування, сну, відпочинку, проведення дозвілля, подоланням деяких норм та звичок. При правильній підготовці спортсмен випробовує бажання тренуватись, йому властива готовність до фізичних і психічних навантажень, він проявляє інтерес до планування тренувань і, незважаючи на важкість навантажень, не намагається різними способами полегшити завдання. Суттєву роль у підготовці до тривалого тренувального процесу відіграє початкова, вихідна установка. Передусім спортсмени-початківці 10-13 років очікують швидкого зросту спортивних результатів або набуття необхідних навичок і якостей. Як правило, у тренера завжди є можливість продемонструвати такому спортсмену успіхи інших, і сказати, скільки років тренувань вартують такі результати.

Система спеціального психологічного забезпечення підготовки спортсменів до змагань включає: 1) збір інформації про умови майбутнього змагання (є вихідним пунктом для формування стану готовності до змагальної боротьби); зміст і характер інформації; 2) визначення і формулювання змагальної мети; 3) формування та актуалізацію мотивів участі в змаганні (мотивація, що впливають з розуміння спортсменом суспільної значимості досягнення наміченої мети, можуть бути спонукання

тільки особистого значення; мотиви підвищують інтерес до змагання); 4) розподіл усіх програмувань змагальної діяльності; 5) саморегуляція несприятливих внутрішніх станів (при підготовці до змагання спортсмен користується ефективними і найбільш прийнятними для нього засобами саморегуляції, якими опанував у процесі загальної психологічної підготовки; від змагання до змагання використання прийомів саморегуляції все більш стає своєрідним ритуалом передзмагальної поведінки); 6) збереження та відновлення нервово-психічної свіжості (маються на увазі особливості поведінки спортсмена за деякий час до змагань, коли необхідно правильно побудувати режим дня, вміти відволікатися від думок про змагання тощо – всі ці заходи повинні бути джерелом нагромадження нервово-психічного потенціалу).

Отже, вважаємо що психологічне забезпечення спортсменів 12-13 років містить ряд загальних вимог: 1) знати вік спортсменів, для яких передбачена розробка; 2) враховувати рівень їх спортивної майстерності; 3) визначити цілі і завдання психологічної підготовки і виокремити конкретні заходи в повній відповідності з ними; 4) методи навчання і виховання, включені в план, повинні бути розподілені на загальні, спеціальні методи спеціальної психологічної підготовки; 5) комплекс заходів слід планувати за річний цикл підготовки; 6) визначити засоби психодіагностики: засоби психогієни (контрольні засоби стеження за психічним станом спортсмена, відновлювальні заходи), засоби загального психічного розвитку (методи, призначені для розвитку пам'яті, інтелекту, вольових якостей і т.п.), засоби спеціального психічного розвитку (заходи, які сприяють розвитку таких психічних якостей, здібностей і властивостей, які найцінніші в даному виді спорту); 7) необхідно включити в план методи і засоби гетеротренінгу; 8) в комплекс слід включити методи і засоби, спрямовані на формування емоційної стійкості спортсмена до екстремальних ситуацій.

Зокрема при складанні плану важливо використовувати умовне його розділення на блоки, які символізують певну закінченість розвитку, формування і вдосконалення якості спортсменів

Дослідження проводилось у м. Чернівці на базі спеціально обладнаного спортивного залу з панкреатіону (ТОВ "Туркомплекс черемош"). У дослідженні приймало участь дві групи (контрольна і експериментальна), підлітки віком 12-13 років (18 чоловік в групі), які займаються 2 роки панкреатіоном. Навчально-тренувальний процес із психологічним забезпеченням у контрольній групі проводився в окремо визначений час, а в експериментальній групі – перед початком і в процесі виконання спеціальних фізичних навантажень. Експеримент та обробка результатів тривав 20 тижнів тренувального процесу. Психологічне забезпечення у тренувальному процесі здійснювалось з допомогою настанов тренера, який налаштовував спортсменів на оптимальний стан бойової готовності наведені в таблиці 1.

Таблиця 1

Методичний інструментарій сучасного психологічного забезпечення під час навчально-тренувального процесу

№	Психологічний супровід у тренувальному процесі	Дозування
1	Перегляд мотиваційного відео	7 хв.
2	Захисні дії без права відійти назад із постійними настановами тренера	5 хв.
3	Поєдинки із старшими за віком спортсменами	3 хв.
4	Проведення настановної бесіди перед спарингами	2 хв.
5	Поєдинок з досвідченішим спортсменом	3 хв.
6	Ситуативні завдання із психологічним супроводом, наближені до змагань	5 хв.
7	Прогресивна релаксація із аутогенним тренуванням	5 хв.
8	Перегляд відео матеріалів (спортивних залів та змагань, спортсменів суперників та кваліфікованих суперників)	10 хв.
9	Обов'язкова бесіда після тренувань, тренера із спортсменами.	5 хв.

Отже, проведене дослідження показало, що спортсмени експериментальної групи під час психологічного забезпечення в процесі тренувальних поєдинків та навчально-тренувальних занять ефективніше виступали на змаганнях протягом експериментальної роботи, ніж контрольна група. Під впливом спеціальних навантажень та психологічного супроводу з експериментальною групою відбулися значні позитивні зрушення в тренувальному і змагальному процесі. Підлітки 12-13 років стали впевненішими в собі та своїх діях.

Результати виступів на змаганнях, визначалися кожного індивідуально та в цілому команди, що в результаті за математичною і статистичною обробкою переводилися у відсотки та зображені у виді гістограми (Рис. 1).

Висновки і перспективи подальших досліджень. 1. Здійснений теоретичний аналіз психологічного забезпечення у навчально-тренувальному і змагальному процесах підлітків 12-13 років у спорті, зокрема панкреатіоні.

2. Визначити основні засоби діагностики та методики підвищення результативності психологічного забезпечення у підлітковому віці 12-13 років.

3. Розроблена систему психологічного супроводу у навчально-тренувальному і змагальному процесах підлітків 12-13 років для підвищення результативності психологічного забезпечення у спорті та досягнення прогресивності спортсменів у змагальній діяльності.

Запроваджено у навчально-тренувальний процес дану методику психологічного забезпечення у 4 спортивних клубах з панкратіону м. Чернівці.

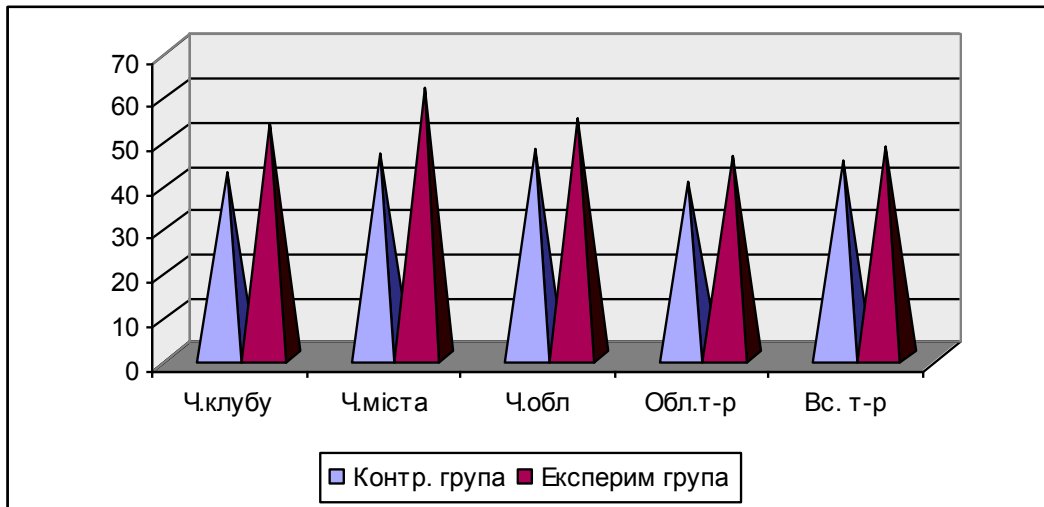


Рис. 1. Результати виступів на змаганнях контрольної та експериментальної групи

Використані джерела

1. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта / Гогунев Е.Н., Мартыянов Б.И. – Москва, 2000. – С. 67-73.
2. Наконечный И. Ю. Роль саморегуляции поведения подростков в процессе боевого искусства – панкратіон / И. Ю. Наконечный // Теория і методика фізичного виховання. – Донецьк: ДонНУ, 2008. – С. 606-611.
3. Некрасов В. П. Спорт и характер / Некрасов В. П. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 96 с.
4. Пуни А. Ц. Состояние психической готовности к соревнованиям в спорте / А. Ц. Пуни // Вопросы психологической подготовки в спорте. – Л., 1972. – С. 3-9.
5. Тарас А. Е. Боевая машина: Руководство по самозащите / Анатолий Ефимович Тарас. – Мн. : Харвест, 1997. – 592с.

Nakonechnyj I

PSYCHOLOGICAL SUPPORT A TRAINING AND COMPETITIVE PROCESS WITH PANKRATON YOUNG PEOPLE AGED 12-13 YEARS

Analyzed psychological support in the training and competitive processes Pankration athletes 12-13 years Using psychological support, guidelines coach during situational problems athletes 12-13 years were more confident in their actions and have shown better results in competitions. Sportsmen with pankration became sure in the actions, thus skillfully using speed of reaction in the necessary situation of a duel. It is important to establish and about general moral principles in the sphere of sporting preparation, that isspecified in the type of specific ethic norms: to conduct itself deservingly, honestly, to respect others. Directly, going in for sports for a teenager is over coming of negative internals sthrough producing and observance of next requirements of discipline: in good time to be and systematic is it training, be tidy, to adhere to the hygiene, rules of etiquette and regime of day. Preparation to the protracted training process envisages the decisions of many problems, that are related to adaptation of sportsman to the quiescent, systematic long-term training loads. In an educational-training process, work is related not only to transference of loading, but also with a number of limitations, that is predefined by a diet, realization of leisure, rest, dream, over coming of some norms and habits.

At correct preparation a sportsman tests a desire to practice, peculiar readiness him to physical and psychical activities, he professes interest to planning of training and, with out regard to weight of loading, does not try in number of different ways to facilitate a task.

Thus, undertaken a study showed that sportsmen of experimental group during the psychological providing in the process of training duels and educational-train in gemployments more effective came forward on competitions during experimental work, than control group. Under act of the special loading and psychological accompaniment with an experimental group considerable positive changes took place in a training and contention process. 12-13 year teenagers became more confidently in themselves and their actions.

Key words: software, support, pankration, effectiveness, process events.

Стаття надійшла до редакції 19.09.2015 р.