

7. Терехина Р.Н., Медведева Е.Н., Крючек Е.С., Воробьев А.О., Быстрова Т.Н., Терехин В.С., Гинкевич И.В. Иванов В.А. Программа спортивной подготовки по виду спорта. Акробатический рок-н-ролл. Москва, 2016. 112с.

8. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. Тернопіль: Збруч, 2000. 183 с.

ВПЛИВ КОМПЛЕКСНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Христова Т.Є., Краснопольський Ю. Ю.

Мелітопольський державний педагогічний університет ім. Б. Хмельницького

Анотація. Стаття присвячена дослідженню впливу екстремальних умов спортивної діяльності на психіку та фізіологічні параметри кваліфікованих боксерів. Показано, що в екстремальних умовах змагань, крім позитивних змін, у боксерів виникають негативні зміни в психіці та збільшується рівень прояву негативних якостей особистості. Розроблено програму спеціальної психологічної підготовки спортсменів. Доведено, що застосування запропонованої програми сприяє збільшенню рівня прояву позитивних і необхідних для успішних виступів боксерів якостей особистості, а також покращенню показників кардіореспіраторної системи боксерів.

Вступ. У сучасних умовах вимоги до підготовленості спортсменів у різних видах спорту постійно зростають. Спортивна діяльність, особливо під час відповідальних змагань, здійснюється в екстремальних умовах [3, 5]. Що стосується боксу, то цей вид спорту вимагає від спортсменів значних фізичних і нервово-психічних напружень, а в умовах змагань екстремальні ситуації зустрічаються досить часто. Дія на організм боксерів екстремальних умов діяльності викликає негативні зміни в психіці, психосоматичні розлади та ряд інших передпатологічних процесів [2, 4].

Наявність згаданих змін і процесів негативно впливає на координацію рухів, послаблює увагу, зменшує витривалість, тобто, в цілому, погіршує результати спортивної діяльності спортсменів [1, 3]. А це означає, що необхідно визначити шляхи та методи протистояння прояву зазначених процесів, що повинно привести до поліпшення можливостей у досягненні максимальних спортивних результатів. Слід зазначити, що, на думку багатьох дослідників, зменшення негативного впливу екстремальних умов діяльності на спортсменів є однією з актуальних проблем сучасного спорту.

Аналіз наукових досліджень з цієї проблеми свідчить, що її почали вирішувати з середини минулого століття [2, 4]. Одержані результати дозволяли науковцям прийти до висновку про те, що в кожному виді спортивної діяльності існують специфічні для даного виду спорту стресогенні чинники, які спонукають до змін в організмі та психіці спортсменів.

Мета дослідження – виявити вплив екстремальних умов спортивної діяльності на психофізіологічні властивості боксерів та обґрунтувати шляхи зменшення їх негативної дії.

Завдання дослідження: розробити програму спеціальної психологічної підготовки та обґрунтувати особливості її використання у спортивній діяльності боксерів; визначити вплив спеціальної психологічної підготовки, що здійснювалась за розробленою програмою, на психофізіологічні функції, рухові якості та ефективність змагальної діяльності спортсменів.

Об'єкт дослідження – тренувальний і змагальний процес кваліфікованих боксерів.

Для розв'язання поставлених завдань були застосовані такі **методи дослідження:** теоретичні: аналіз, систематизація та порівняння даних спеціальної наукової та науково-методичної літератури з проблеми дослідження; педагогічні: педагогічне спостереження та педагогічний експеримент; психодіагностичне тестування; функціональні: аналіз стану серцево-судинної та дихальної систем; методи математичної статистики.

У даному дослідженні брали участь 26 спортсменів чоловічої статі, віком від 17 до 22 років, які були розділені на дві групи. Перша група (контрольна) не підлягала впливу спеціальної психологічної підготовки, друга (експериментальна) проходила згадану підготовку в комплексі з дихальною гімнастикою упродовж 13 тижнів. В першій групі було 6 першорозрядників, 5 кандидати у майстри спорту та 2 майстри спорту України. В другій групі – 7 першорозрядників, 4 кандидати у майстри спорту та 2 майстри спорту України. Учасники дослідження тренувались у спортивних клубах м. Мелітополя. У період змагань тестування спортсменів проходило за місцем їх проведення.

Результати дослідження та їх обговорення. Рекомендована програма спеціальної психологічної підготовки боксерів має свої особливості: програма чітко структурована і має мету, задачі, засоби впливу, методи та етапи; кожна складова частина програми побудована з урахуванням поступового зростання навантаження на боксерів; у кожній складовій спочатку подається теоретична частина, а потім рекомендується формувати практичні уміння, навички та звички; у програмі обов'язковим є моделювання екстремальних умов, які можуть виникнути у процесі змагань.

Головною метою програми є формування можливості боксерів діяти максимально ефективно в умовах впливу на них психотравмуючих, екстремальних чинників.

Задачі програми: набуття знань про екстремальні умови та їх дію на психіку спортсменів; формування умінь та навичок з релаксації та аутогенного тренування; засвоєння

методів самопрограмування, самонавіювання, медитації та ідеомоторного тренування; розвиток здібності до самоконтролю і самооцінки психічного стану свого і суперників; засвоєння рекомендованого психотренінгу.

Засоби впливу, передбачені програмою: 1) індивідуальний тренінг; 2) групова підтримка; 3) зворотний зв'язок; 4) аналіз очікуваних результатів

Методи, які використовувались у програмі: медитації, ідеомоторне тренування; самоконтроль, самооцінка; психотренінг

Етапи реалізації програми: засвоєння теоретичного блоку; набуття практичних навичок з психотренінгу; моделювання екстремальних ситуацій; цілеспрямоване використання засвоєних умінь у спортивній діяльності.

Використання боксерами спеціальної психологічної підготовки викликало зменшення рівня прояву негативних змін у їх психіці. Так, психічна втома до експерименту була 8,80 у.о., а після нього – 6,73 у.о. ($p < 0,05$); тривожність зменшилась від 10,37 до 8,23 стевів ($p < 0,05$); напруженість – від 11,55 до 10,62 стевів ($p < 0,05$); нейротизм – від 10,01 до 7,84 балів ($p < 0,05$). Одночасно збільшились показники позитивних якостей та станів особистості боксерів. Емоційна стійкість зросла від 8,43 до 8,82 стевів ($p < 0,01$), сміливість – від 10,95 до 12,71 стевів ($p < 0,05$), самоконтроль – від 8,36 до 10,85 стевів ($p < 0,05$), готовність до ризику – від 29,86 до 33,76 балів ($p < 0,05$), саморегуляція – від 7,90 до 9,45 у.о. ($p < 0,05$), фізичне здоров'я – від 92,17 до 95,74 балів ($p < 0,05$), психічне здоров'я – від 70,16 до 79,31 балів ($p < 0,05$). Після застосування програми спеціальної психологічної підготовки у боксерів експериментальної групи достовірно збільшився рівень прояву якостей особистості, які мають позитивне значення у їх спортивній діяльності: емоційна стійкість, розсудливість, незалежність, самовпевненість, холонокровність, владність, сміливість, самоконтроль. Домінування цих якостей особистості у спортсменів обумовлює зростання психологічної стійкості до перенесення психотравмуючої дії екстремальних чинників під час змагань.

Також вірогідно підвищились показники фізичного (на 3,6 бала) та психічного (на 9,2 бала) здоров'я та знизилась реактивна тривожність (на 15,3 бала) та особистісна тривожність спортсменів (на 2 бала). В контрольній групі суттєвих змін не спостерігалось.

Результати вимірювань в експериментальній групі свідчать про позитивні зміни функціональних параметрів серцево-судинної системи боксерів після проведення з ними спеціальної психологічної підготовки. Частота серцевих скорочень зменшилась на 2,2 ударів за хвилину, артеріальний тиск теж знизився. Показники вегетативного індексу Кердо покращились на 1,65 умовних одиниць. Позитивні кореляційні зв'язки на рівні 0,60-0,87 встановлені між фізіологічними показниками серцево-судинної системи і реактивною тривожністю боксерів.

Результати оцінки зміни показників дихальної системи спортсменів до та після експерименту свідчать про їх поліпшення. Життєва ємність легень зросла на 325 мл, життєвий індекс – на 2 одиниці, затримка дихання на вдиху - на 8, а на видиху – на 4 секунди. Зміни показників в групі контролю були невірогідні.

Психомоторні показники після впливу рекомендованого комплексу значно поліпшились в експериментальній групі: результати теплінг-тесту – до 230 рухів; у коректурному тесті зменшилась кількість помилок у 2 рази, зорово-моторна реакція покращилась до 1,5 см.

В процесі дослідження рівень змагальної діяльності боксерів підвищився: зросли коефіцієнти активності – від 0,49 до 0,64 у.о., надійності – від 0,65 до 0,86 у.о. та ефективності – від 0,41 до 0,56 у.о., що означає поліпшення техніко-тактичних можливостей спортсменів.

Висновки. Таким чином, встановлено, що спеціальна психологічна підготовка в комплексі сприяє зростанню психологічної стійкості до впливу на боксерів екстремальних умов змагальної діяльності, виконує роль активного регулятора фізіологічних систем організму спортсменів і одночасно обумовлює зростання ефективності їх змагальної діяльності.

Список використаної літератури

1. Карабанов Є.О., Конох А.П., Христова Т.Є. Функціональна підготовленість гирьовиків середньої кваліфікації в підготовчому періоді. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2019. № 3(47). С. 103-108. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2019-03-103-108>.
2. Малихіна Т.П., Сердюк Н.І. Психологія спорту: навч. посіб. Бердянськ: БДПУ, 2015. 250 с.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения: в 2-х т. Киев: Олимп. литература, 2015. Т.2. 752 с.
4. Самойлов М.Г., Александров Ю.В. Умови та чинники екстремальної стійкості в спортивній діяльності. *Проблеми екстремальної та кризової психології*: зб. наук. праць. 2008. Вип. 4. С. 168-172.
5. Христова Т. Є. Актуальні питання управління процесом у сфері фізичного виховання та спорту. *Vzdelávanie a spoločnosť II*: medzinár. nekonf. zborník / Eds. Renáta Bernátová, Tetyana Nestorenko. Prešov, 2017. S. 420-430.