

Значення психологічної підготовки спортсменів на прикладі збірної Саудівської Аравії з велоспорту

Петрук І.Д.
Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка
Степана Дем'янчука, старший викладач кафедри здоров'я людини
та фізичної терапії

The value of psychological training of athletes on the example of the Saudi national team of cycling

Petruk I.D.
International University of Economics and Humanities named after
academician Stepan Demianchuk, senior lecturer of department of
human health and physical therapy

***Анотація** В статті досліджено особливості психологічної підготовки спортсменів Саудівської Аравії. Визначено важливі чинники психологічної підготовки під час річного тренувального циклу спортсменів. Розширено уявлення про можливість оперування засобами психологічної підготовки для підвищення ефективності спортивної діяльності.*

***Abstract** Author described psychological features sportsman`s Saudi Arabia. The dynamics of mental condition of cyclists is certain during the annual training process. To proof scientifically the necessity of using special psychological preparation as the means to sports activities.*

***Ключові слова:** психологічні особливості, адаптація, засоби, ментальність, тренування.*

***Key words:** psychological features, adaptation, means, mentality, training.*

Психологічна підготовка використовує наукові досягнення психології та реалізує її засоби для підвищення ефективності спортивної діяльності. Спортивна діяльність розглядається як одна із сфер отримання соціально-значимих результатів. Для неї характерні всі види стресу від фізичного та психологічного до соціального та біологічного[1].

Лікарсько-педагогічні спостереження показують, що біля 50% висококваліфікованих спортсменів у передзмагальний період починають проявляти різні відхилення в нервово-психічному стані. Зокрема, часто зустрічаються порушення сну, подразливість, загострена психічна ранимість, зміни настрою, підвищена або знижена у порівнянні із звичайними днями контактність [2].

В багатьох видах спорту психологія посилює свій вплив як один із фрагментів системи розвитку спортсменів і спортивних результатів. Кожний аспект підготовки спортсмена взаємопов'язаний і взаємообумовлений. Фахівцям для покращення підготовки спортсменів необхідно ефективно використовувати комплекси заходів в кожній ділянці спортивної спеціалізації [3].

Психологічна підготовка допомагає формувати та вдосконалювати у спортсменів властивості особистості та психічні якості, що необхідні для успішного виконання тренувальної діяльності, підготовки до змагань та надійного виступу в них.

Внаслідок цього, не підлягає сумніву використання в спорті вищих досягнень різноманітних методів психологічної підготовки.та її взаємодія з іншими видами підготовки спортсменів такими як фізична спеціальна, технічна, тактична, теоретична. Засоби психологічної підготовки потрібно розглядати як елемент формування суб'єктивного ставлення, оцінки

значимості всіх видів виконаної роботи для успіху в спортивній діяльності. Тільки в такому разі досягається більш високий системний рівень підготовки, коли всі дії спортсменів організуються відповідно до логіки високих спортивних досягнень.

Аналіз літературних джерел стосовно проблем психологічної підготовки спортсменів різних країн та власний експериментальний і практичний досвід вказують на недостатню увагу до комплексного цільового використання програм психологічної підготовки.

Дослідження виконано відповідно до наукової теми Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука „Ефективність фізичної реабілітації осіб різного віку при порушенні функціонування систем організму. Відновлення психофізичних властивостей спортсменів засобами фізичної реабілітації”, номер державної реєстрації 0109U003032.

Мета дослідження – вивчити ефективність використання засобів психологічної підготовки на різних етапах річного тренувального циклу спортсменів.

Завдання роботи:

1. Науково обґрунтувати необхідність використання засобів психологічної підготовки спортсменам із велосипедного спорту.
2. Зробити порівняльний аналіз ефективності використання окремих засобів психологічної підготовки атлетів.

Ефективність використання під час річного тренувального циклу спортсменів, що отримують значні психологічні та фізичні навантаження засобів психологічної підготовки залежить від специфіки останніх особливостей психічних якостей спортсменів.

Дослідження проводилося на протязі 2015-2016 років. У ньому було задіяно контингент спортсменів збірної Саудівської Аравії з велоспорту.

Для з'ясування стану досліджуваності проблеми було вивчено і проаналізовано науково-методичну та спеціальну літературу про психологічну підготовку спортсменів. Відповідно до мети та завдань дослідження предметом особливої уваги виступали види та засоби психологічної підготовки, характер їх впливу на організм спортсменів.

Психологічна підготовка охоплює такі важливі рівні як командний рівень та рівень особистості. Від змістовних характеристик особистості спортсмена залежить успішність його виступів [4].

Важливим аспектом виступає психологічний стан спортсменів перед змаганнями. Властивості особистості пов'язані із специфічними особливостями виду спорту:

- 1) в мотиваційно-вольовій сфері – змагальна мотивація, саморегуляція, воля, самоконтроль.
- 2) в емоційній сфері – емоційна стійкість, стабільність, тривожність.
- 3) в комунікативній сфері – високий персональний статус в спортивній і неформальних областях взаємовідношень [5,6].

На час проведення дослідження було звернуто увагу на метод психічної регуляції та психічні об'єкти для впливу і формування трьома її видами: аутогенним, гетерогенним, екзогенним [1]. Виокремлено такі психічні об'єкти впливу як особистість та світогляд, мотивація та психічна стійкість.

Вплив на формування психічної стійкості проводився за допомогою профілактики психічного перенапруження, відновлення та відпочинку, формування навичок релаксації, комплексу навичок „спокій-зібраність-впевненість”, елементів нейролінгвістичного програмування [7]. Навички формувалися в умовах наближених до змагальних (під час вправ на велоергометрі).

Психічний стан спортсмена в процесі психічної регуляції об'єднує суб'єктивні та психофізіологічні ефекти релаксації, концентрації, мобілізації. Аналіз співпраці із спортсменами Саудівської Аравії виокремив такі характерні для їхньої успішної спортивної діяльності особливості як фізична релаксація, ментальна релаксація та дві важливі психологічні властивості – психологічна надійність та емоційна стійкість. Під час психологічної підготовки спортсменів відбувалося формування психологічної дисципліни як фактора досягнення спортивних результатів. Також були враховані такі особливості як світогляд, ментальність спортсменів Саудівської Аравії. Під час співпраці були розглянуті окремі частини культури, що мають безпосереднє відношення до спортсменів, їхнього способу життя. Так, проведення ментальної релаксації здійснювалось із врахуванням високої релігійної духовності спортсменів.

Специфіка роботи із збірними командами не дозволяє розділяти її учасників на дві групи – експериментальну та контрольну так як всі спортсмени потребували психічної регуляції і залишати контрольну групу без психічної регуляції було б неправильно з педагогічних і етичних міркувань. До досліджуваної групи входили 12 спортсменів збірної Саудівської Аравії з велоспорту віком від 17 до 28 років.

Дослідження велись по плану, що має характер констатуючого експерименту: всі спортсмени обстежувались тричі – перший раз до використання засобів психічної регуляції, другий раз до використання засобів психічної регуляції через 10 днів після першого тестування і в третій раз після використання засобів психічної регуляції через 2 місяці. Засоби психічної регуляції використовувались: а) після пробудження від сну; б) перед початком тренувань; в) після закінчення першого тренування; г) перед початком другого тренування. Використовувались настроювання на успішне вирішення основних завдань та створення гарного настрою (після пробудження від сну, 3-5 хв.), настроювання на виконання конкретних завдань на денному тренуванні (оптимальний бойовий стан, 5-10 хв.), фізична та ментальна релаксація (після першого або другого тренування використання спеціальних вправ, масажу, плавання в басейні та функціональної музики, 30 хв.), настроювання на друге тренування (теж що і на перше), фізична і ментальна релаксація (теж що і після першого тренування). При дворазових тренуваннях після першого тренування обсяг засобів психічної релаксації зменшувався та виключалося плавання в басейні.

Під час дослідження було використано індивідуально дібрані інструментальні твори в темпі адажіо, ларго, анданте (класичні твори арабської музики, сонати для скрипки з континьо Антоніо Вівальді, релаксаційна музика фен-шуй, музична композиція „крик дельфінів”), що звучали з використанням струнних інструментів, духових інструментів, поєднання звуків природи, шумових ефектів та музичних інструментів. Тривалість функціональної музики у поєднанні з місцевим відновним масажем – 15 хвилин, у поєднанні з загальним відновним масажем – 25-30 хвилин.

Використовували комплекс вправ для розслаблення м'язів у різних вихідних положеннях.

1. В. п. - стоячи (або сидячи), руки зігнути в ліктях або опустити. Струшування рук.
2. В. п. - стоячи, ноги на ширині плечей, руки вниз, спину прогнути. Ритмічні підйоми плечей вгору на вдиху і різкі розслаблення м'язів на видиху, як би опускаючи і струшуючи плечовий пояс і руки.

3. В. п. - стоячи, ноги трохи ширше плечей. Повороти тулуба в сторони з розслабленням поясу верхніх кінцівок. При поворотах тулуба руки повинні розслаблено звисати "як батого", відстаючи від руху плечей.

4. В. п. - у висі на перекладині. Махи з невеликою амплітудою, "скручування" тулуба вправо-вліво.

5. В. п. лежачи на спині, ноги зігнути в колінах і злегка розвести в сторони, спираючись на всю ступню. Струшування м'язів задньої поверхні стегон і гомілок.

6. В. п. лежачи долілиць, руки під підборіддя, ноги зігнути в колінах. Струшування м'язів ніг.

7. В. п. - стоячи або лежачи на спині, одну ногу зігнути. Струшування м'язів гомілки і стопи.

8. В. п. - в стійці на плечах. Струшування м'язів ніг.

Комплекс вправ з партнером для розслаблення м'язів

1. В. п. лежачи на спині, руки вгору; партнер захоплює їх за променезап'ясткові суглоби. Струшування м'язів рук і плечового пояса.

2. В. п. лежачи обличчям вниз на килимку; партнер захоплює вас за пахові і злегка піднімає. Струшування і підкидання вгору тулуба.

3. В. п. - стоячи, руки в замок за головою; партнер, стоячи ззаду, зігнутими в ліктях руками захоплює вас під плечі і впирається в потилицю, піднімає вгору і навалює собі на груди. Струшування м'язів тулуба і ніг, розтягування хребта.

4. В. п. лежачи на животі впоперек спини партнера, звисивши вниз руки і ноги. Партнер, злегка "підкидаючи" вас рухом спини вгору, струшує і допомагає розслабитися.

5. В. п. - стоячи спиною до партнера, який захоплює вас під лікті, навалитися спиною на спину наклоняючись вперед партнеру і розслабитися. Партнеру для розтягування хребта необхідно виконувати плавні нахили тулуба вгору-вниз.

6. В. п. лежачи на спині, ноги зігнути в колінах і злегка розставити в сторони, спираючись стопами на всю подошву. Партнер захоплює вас руками за коліна. Струшування і розслаблення м'язів ніг.

7. В. п. лежачи обличчям вниз, руки вперед, ноги зігнути в колінах; партнер захоплює вас зверху за ступні. Струшування і розслаблення м'язів ніг. Закінчивши струшування, партнер кілька разів підкидає і ловить розслаблені ноги за гомілки.

8. В. п. лежачи на спині. Партнер, стоячи на ногах, захоплює за гомілковостопні суглоби і піднімає ваші ноги. Струшування і розслаблення м'язів ніг. Закінчивши струшування, партнер кілька разів злегка підкидає і ловить ваші ноги.

9. В. п. лежачи обличчям вниз, руки уздовж тулуба. Партнер, стоячи на ногах, захоплює вас за гомілковостопні суглоби. Струшування і розслаблення м'язів ніг так само, як і в попередній вправі.

10. В. п. - стоячи навпроти партнера на відстані витягнутої руки, розслабитися і впасти вперед. Партнер руками зупиняє "падіння" і силою повертає вас в в. п.

Розроблене настроювання для входження у оптимальний бойовий стан:

1. Голова ясна, думки чіткі.
2. Самопочуття прекрасне!
3. Енергія наповнює м'язи.
4. Я повністю впевнений в собі та знаю, що потрібно робити.
5. Я повністю концентруюся на їзді по дистанції і контролюю ситуацію – все вийде.
6. Дію точно, все розраховую.
7. Я відчуваю темп пелетону: впевненість, зібраність, витримка, швидкість.

8. Сміливо беру ініціативу на себе. Я лідер команди!

9. Я знаю своє завдання. Я впораюсь.

Аналіз ефективності запропонованих засобів психічної регуляції проводився за допомогою тесту диференційованого оцінювання САН та визначення показників пульсу спортсменів.

Унаслідок діагностування психофункціонального стану велосипедистів наприкінці мікроциклів шляхом використання тесту САН отримано різницю між першим, другим і третім дослідженнями. Під час оцінювання було отримано результати, що дають підстави говорити про зміну самопочуття, активності та настрою спортсменів після використання засобів психічної регуляції (третє дослідження) у порівнянні з початком дослідження (перше та друге дослідження).

Таблиця 1

Інтегральна оцінка суб'єктивного стану САН і показники самопочуття, активності, настрою до початку та після використання засобів психічної регуляції ($\bar{x} \pm m$) в досліджуваній групі

| Досліджувана група | |
|---|---|
| до початку використання засобів психічної регуляції | після закінчення використання засобів психічної регуляції |
| C=4,0±0,54 A=3,70±0,22 H=4,42±0,18 | C=5,10±0,54 A=4,64±0,08 H=5,00±0,52 |
| I=4,04±0,21 | I=4,91±0,32 |

Примітка: С – самопочуття; А – активність; Н – настрої; І – інтегральна оцінка в балах.

За результатами обстеження психофункціонального стану спортсменів після закінчення експерименту можна констатувати про підвищення інтегральної оцінки САН з $I=4,04 \pm 0,21$ бала до $I=4,91 \pm 0,32$ бала. Таким чином, отримані результати дають змогу стверджувати про ефективність використання засобів психічної регуляції на прикладі аналізу функціональних станів – рухливості, швидкості і темпу перебігу функцій (активність), сили, здоров'я і стомлення (самопочуття), а також характеристик емоційного стану (настрій).

Під час дослідження показників функціонального стану було також спостережено зміни показників ЧСС у спортсменів. Вимірювання відновлення пульсу проводилося після однотипних тренувань інтервального характеру та виконаного однакового обсягу роботи.

На рис.1 представлено зведені результати обстеження спортсменів-велосипедистів досліджуваної групи на початку дослідження для спостереження відновлення показників пульсу.

Унаслідок аналізу результатів дослідження, встановлено практично аналогічну тривалість відновлення пульсу спортсменів з велоспорту після закінчення тренувань під час першого та другого дослідження без застосування засобів психічної регуляції у досліджуваної групи.

На початку дослідження ($x \pm m$) тривалість відновного періоду у спортсменів досліджуваної групи під час першого дослідження становила $3,93 \text{ хв.} \pm 0,17$ та під час другого дослідження ($x \pm m$) дорівнювала $3,91 \text{ хв.} \pm 0,28$.

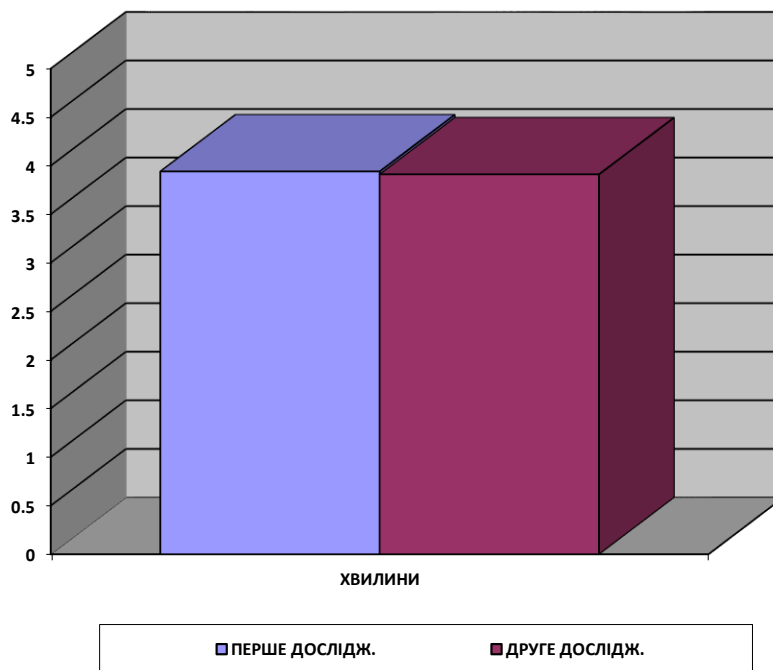


Рис. 1. Відновлення показників пульсу на початку дослідження у хв.

Примітка:

Вісь ОХ – стан;

Вісь ОУ – тривалість відновлення пульсу у хвилинах.

На рис.2 представлено зведені результати обстеження спортсменів-велосипедистів досліджуваної групи на початку та наприкінці дослідження для спостереження відновлення показників пульсу.

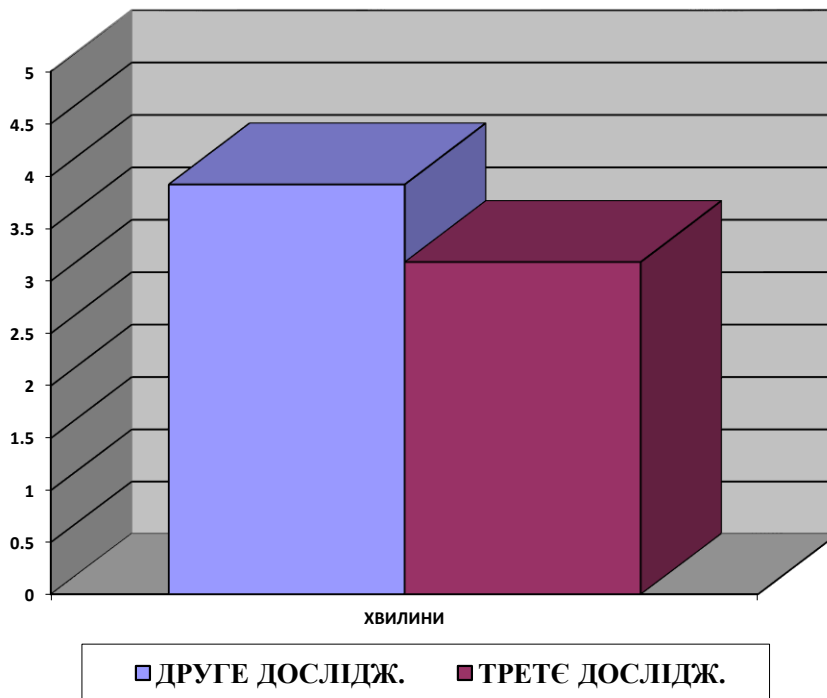


Рис. 2. Відновлення показників пульсу на початку та наприкінці дослідження у хв..

Унаслідок аналізу відновлення показників пульсу наприкінці та на початку дослідження у спортсменів досліджуваної групи встановлено інтенсивніші темпи відновлення показників пульсу у велосипедистів наприкінці дослідження порівняно з аналогічними показниками на початку дослідження, що слугує підтвердженням правильності використання засобів психічної регуляції цих спортсменів.

На початку дослідження ($x \pm m$) тривалість відновного періоду у спортсменів досліджуваної групи становила $3,92 \text{ хв.} \pm 0,17$ та наприкінці дослідження після використання засобів психічної регуляції тривалість відновлення показників до вихідного рівня цих же спортсменів ($x \pm m$) дорівнювала $3,18 \text{ хв.} \pm 0,28$.

Висновки

- 1) Унаслідок аналізу літературних джерел із окресленої проблеми визначено недостатність наукових даних і конкретних практичних рекомендацій щодо комплексного цільового використання засобів психологічної підготовки на різних етапах річного циклу спортсменів. Необхідність розроблення цієї проблеми зумовлена запитами практики щодо оптимізації тренувального процесу та процесів відновлення спортсменів.
- 2) Для виконання завдань роботи проведено дослідницькі методики, які уможливили вивчення динаміки важливих для спортсменів-велосипедистів психофізичних показників, як-от: показники самопочуття, активності та настрою, функціональний стан серцево-судинної системи.
- 3) Під час проведення психологічної підготовки спортсменів із Саудівської Аравії необхідно враховувати такі особливості, що впливають на ефективність ментальної і фізичної релаксації, як висока духовна культура, ментальність, світогляд.
- 4) Розроблено і вивчено методики поєднаного проведення ментальної і фізичної релаксації, формування оптимального бойового стану спортсменів.
- 5) У результаті виконаних спостережень відзначено такі зміни психофізичних показників велосипедистів досліджуваної групи: внаслідок

застосування запропонованого комплексу засобів психічної регуляції зареєстровано покращення інтегральної оцінки самопочуття, активності та настрою з $I=4,04 \pm 0,21$ бала на початку дослідження до $I=4,91 \pm 0,32$ наприкінці дослідження; спостережено зменшення тривалості відновлення ЧСС після тренувань у велосипедистів досліджуваної групи з $3,92 \text{ хв.} \pm 0,17$ на початку дослідження до $3,18 \text{ хв.} \pm 0,28$ наприкінці дослідження.

б) За результатами дослідження доведено, що для ефективної підготовки спортсменів важливим є використання у формі спеціально розроблених комплексів таких засобів психічної регуляції як ментальна та фізична релаксація з урахуванням загальних і спеціальних психологічних особливостей спортсменів окремого регіону.

Подальше дослідження в цьому напрямі можливе при продовженні розробки комплексу засобів психологічної підготовки спортсменів та розширенні оцінки їх ефективності за допомогою тестів на визначення психотипу, рівня тривожності, стану нервово-м'язового апарату.

Список літератури

1. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. Методическое пособие/В.Ф. Сопов. – М.: Москомспорт, 2010. – 120 с.
2. Алексеев А.В. Обучение методам саморегуляции в процессе подготовки спортсменов к соревнованиям: автореф. дис. канд. пед. наук. ГЦОЛИФК. – М., 1987. – 24 с.
3. Lew Hardy. Understanding Psychological Preparation to Sport: Theory and Practice of Elite Performers / Lew Hardy, Graham Jones and Daniel Could. – New York: Wiley, 1996. – 362p.
4. Курилко Н.Ф. Особенности психологической подготовки в игровых видах спорта / Н.Ф. Курилко // Физическое воспитание студентов. – 2010. – №6. – С. 40-43.
5. Петухов С.В. Психологическое состояние спортсменов перед основными соревнованиями / С.В. Петухов, А.Н. Несин, Р.А. Венжера, А.С. Сосик // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2008. – №6. – С. 204-207.
6. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. л-ра, 1997. – 584 с.
7. Alan Hery Talks. Sports Psychology for Cyclists and Triathletes / Alan Hery Talks. – Dublin: ICA, 2012. – 125p.
8. Доскин В. А. Тест дифференцированной самооценки функциональных состояний / В. А. Доскин // Вопросы психологии. – 1973. – №6. – С. 141–145.