

13. Singh JK, Acharya D, Rani D, Gautam S, Thapa Bajgain K, Bajgain BB, Park JH, Yoo SJ, Poder TG, Lewin A, Lee K. Underweight and Associated Factors Among Teenage Adolescent Girls in Resource-poor Settings: A Cross-sectional Study. Risk Manag Healthc Policy. 2021; 14: 9-19. <https://doi.org/10.2147/RMHP.S280499>.

Цитування на цю статтю:

Максименко АО, Андреева ОВ, Єракова ЛА. Особливості функціонального стану основних систем організму дівчат 12-13 років залежно від маси тіла. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2023 Квітень 04; 41: 51-59

Відомості про автора:

Максименко Аліна Олександрівна – аспірант кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, Національний університет фізичного виховання і спорту України (Київ, Україна)

e-mail: olena.andreeva@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-2893-1224>

Андреева Олена Валеріївна – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, Національний університет фізичного виховання і спорту України (Київ, Україна)

e-mail: olena.andreeva@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-2893-1224>

Єракова Любов Анатоліївна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, Національний університет фізичного виховання і спорту України (Київ, Україна)

e-mail: luyboverakova@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-4797-6305>

УДК 796.05:796.8

doi: 10.15330/fcult.41.59-65

Ігор Наконечний

ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА РЕЗУЛЬТАТИ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ТА ЗМАГАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ З ПАНКРАТІОНУ СПОРТСМЕНІВ 14-15 РОКІВ

У багаторічній підготовці спортсменів проаналізований вплив психологічного забезпечення у навчально-тренувальному і змагальному процесах з панкратіону спортсменів 14-15 років. Кожен вид спорту має свою специфіку та особливості психологічної підготовки, яку застосовують у поєднанні з структурними компонентами спеціальної підготовки. У спортивному виді єдиноборства – панкратіоні, важливим є взаємозв'язок психологічного супроводу і спеціальної фізичної підготовки, зокрема формування особливого психічного стану бойової готовності, який сприяє найбільш повному використанню свого потенціалу під час спортивних змагань. В статті: 1. здійснений теоретичний аналіз та визначено підходи до вивчення проблеми психологічного супроводу спортсменів 14-15 років; 2. проведена діагностика та порівняльна характеристика результативності на змаганнях спортсменів 14-15 років, які тренуються більше 3 років на прикладі двох груп – контрольної та експериментальної; 3. доведено, що використання спеціалізованих ситуаційних вправ з психологічним супроводом достатньо ефективніше впливає на приріст у навчально-тренувальному процесі в перед-змагальному та змагальному періоді. За результатами гістограми експериментальної групи можемо спостерігати за позитивною динамікою показників виступів спортсменів на змаганнях різних рівнів. Завдяки раціональному поєднанню психологічного супроводу під час ситуаційних завдань, роботи тренера з спортсменом з використанням методик підготовки згідно національної програми ДЮСШ України з видів спорту та удосконаленою методикою психологічної підготовки спортсменів. Підсумки результатів презентують позитивну динаміку перемог і впевненості на змаганнях.

Ключові слова: процес, змагання, супровід, панкратіон.

In the long-term training of athletes, the influence of psychological support in the educational, training and competitive processes of the pankration of athletes aged 14-15 years is analyzed. Each type of sport has its own specifics and features of psychological training, which is used in combination with the structural

components of special training. In the sport of martial arts – pankration, the relationship between psychological support and special physical training is important, in particular, the formation of a special mental state of combat readiness, which contributes to the fullest use of one's potential during sports competitions. The article carries out a theoretical analysis and defines approaches to the study of the problem of psychological support of 14-15-year-old athletes. 2. Conducted diagnostics and comparative characteristics of performance at competitions of athletes aged 14-15 years who have been training for more than 3 years on the example of two groups – control and experimental. 3. It has been proven that the use of specialized situational exercises with psychological support has a sufficiently effective effect on growth in the educational and training process in the pre-competition and competition period. According to the results of the histogram of the experimental group, we can observe the positive dynamics of performance indicators of athletes at competitions of various levels. Thanks to the rational combination of psychological support during situational tasks, the coach's work with the athlete using the training methodology according to the national sports program of the Youth Sports Academy of Ukraine and the improved methodology of psychological training of athletes. The results show the positive dynamics of victories and confidence in competitions.

Key words: *process, competition, support, pankration.*

Постановка проблем. В більшості видах спортивних єдиноборств, які розвиваються в Україні, зокрема не олімпійські види спорту, які прославляють своїми результатами на міжнародній арені, але на жаль за недостатнім фінансуванням не мають в команді національних збірних лікаря, тим більше психолога. Під час багаторічного процесу виступів спортсменів високого класу на міжнародній арені, коли мова йде про результати на Всесвітніх іграх, Всесвітніх іграх єдиноборств, чемпіонатах світу і Європи величезне значення в підготовці і результативності відіграє консультування і супровід спортивного лікаря та безперечно психолога.

Для підліткового віку 14-15 років навчально-тренувальний процес і спортивна діяльність є розвитком особистості, удосконаленням фізичних і психічних якостей, формування характеру, досягнення поставлених цілей та сходження на п'єдестал пошани серед однолітків.

Одним з популярних та універсальних видів спортивних єдиноборств в Україні є панкратіон. Вид спорту, що має трьох тисячолітню історію (за легендою створений Геркулесом), входив багато століть в Олімпійські (стародавні) ігри, був одним з провідних видів спорту військ Спарти та Олександра Македонського. Також улюбленим видом єдиноборств світових мислителів та філософів Аристотеля, Марка Аврелія, Платона, Сократа [3].

Отже багаторічний навчально-тренувальний процес з панкратіону поєднує можливості для виховання моральних, естетичних, інтелектуальних почуттів і якостей особистості спортсмена, його вольової регуляції й емоційної стійкості.

З власного багаторічного досвіду та аналітичних спостережень, головною проблемою сучасного спорту є відсутність належного фінансування, менеджменту та професійних фахівців. Зокрема необхідно зазначити про фахових лікарів, які обізнані з спортивними вимогами ВАДА (міжнародним антидопінговим комітетом), фахових тренерів, які зможуть вивести спортсменів на міжнародний рівень спортивних досягнень, спортивних менеджерів, які мають вміння і професійно виводити спортсменів на міжнародний, а згодом й на професійний рівень. Відсутність професійного, спортивного психолога на міжнародних стартах є в більшій мірі поразкою у важливих змаганнях і подальшому просуванню спортсмена по кар'єрі. З власних спостережень на міжнародних змаганнях (чемпіонатах Світу та Європи, професійних турнірах) видно велику роботу спортивних психологів у командах США, Японії, Китаю. Чітко прослідковується психологічний вплив та супровід спортсменів які виходять на поєдинок.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Імпонують наукові доробки Гарпольда, який досліджував розумові здібності спортсменів з змішаних єдиноборств під час тренувань і змагань. Гарпольд заявив, що його метою було дослідити необхідні

Завдання і методи дослідження: 1. Провести теоретичний аналіз сучасного психологічного супроводу у навчально-тренувальному і змагальному процесах спортсменів з змішаних єдиноборств; 2. Виявити основні проблеми та шляхи вирішення та удосконалення психологічного супроводу спортсменів 14-15 років. 3. Результативно обґрунтувати методичну систему психологічного супроводу у навчально-тренувальному і змагальному процесах спортсменів з панкратіону та її вплив на результати в спорті.

Дослідження проводилась із збірною командою Чернівецької області з панкратіону, віком 14-15 років. У навчально-тренувальному 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, маків ари, відео камери, боксерські мішки, маківари – для ударів ногами, лапи – для ударів руками, спортивна екіпіровка.

Результати дослідження. Психологічний супровід спортсмена з панкратіону 14-15 років відіграє провідне місце у готовності спортсмена до певних екстремальних ситуацій, особливо своєю складністю управління змагальною діяльністю спортсмена. В першу чергу пов'язано з підлітковими психологічними аспектами формування майже дорослого сприйняття рішень, впевненості або не впевненості в діях і тим, що в змаганнях часто бувають такі ситуації, в яких певне психологічне втручання буде корисним і необхідним. Подібні ситуації виникають у змаганнях високого рангу, коли значимість психологічного супроводу, настанов тренера, мотиваційних, морально-вольових характеристик дуже висока. У навчально-тренувальному процесі з панкратіону, працездатність спортсменів 14-15 років 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, подолання різноманітних стереотипів, стресу та повсякденних ситуацій. Професійний психологічний супровід тренера під час підготовки спортсменів 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.

Спеціальний психологічний супровід спортсменів 14-15 років до змагань включає: 1) Діагностичний аспект збору інформації про умови майбутнього змагання (є вихідним пунктом для формування стану готовності до змагань); 2) Визначення і формулювання головної цілі і найближчої змагальної мети; 3) Активність і актуалізацію мотивації до змагань; 4) Моделювання і індивідуалізацію роботи тренера з спортсменом; 5) Удосконалення слабких психологічних сторін особистості спортсмена та саморегуляція несприятливих внутрішніх станів;

Під час планування навчально-тренувальної роботи та психологічного супроводу безпосередньо до важливих змагань, необхідно використовувати циклічність і враховувати слабкі сторони кожного спортсмена та у створювати ситуаційні завдання з подальшим обговоренням та самостійним завданням.

Дослідження проводилось у м. Чернівці на базі спеціально обладнаного спортивного залу з панкратіону клубу "Голден панкратіон". У дослідженні приймало участь дві групи (контрольна і експериментальна), підлітки віком 14-15 років (15 хлопців в групі), які займаються 3 роки і більше. Навчально-тренувальний процес із психологічним супроводом у контрольній групі проводився в окремо визначений час, а в експериментальній групі – перед початком і в процесі виконання спеціальних фізичних і інтегральних навантажень. Експеримент та обробка результатів тривав 3 місяці. Психоло-

логічний супровід у тренувальному процесі здійснювалось з допомогою настанов тренера, відео-матеріалів, відео звернень, голосових повідомлень тренера, який налаштував спортсменів на оптимальний стан бойової готовності перед важливими змаганнями наведені в таблиці 1.

Таблиця 1

Методика сучасного психологічного супроводу під час навчально-тренувального процесу з панкратіону спортсменів 14-15 років

№	Психологічний супровід у тренувальному процесі	Дозування
1	Психологічні тестування та анкетування спортсменів	15 хв
2	Перегляд відео матеріалів мотиваційного характеру	5 хв
3	Захисні та контра атакуючі змагальні дії без права відійти назад із постійними настановами тренера	5 хв
4	Прогресивна релаксація із аутогенним тренуванням	3 хв
5	Проведення настановчої бесіди перед спаррингами	3 хв
6	Поєдинки з більш досвідченішими та старшими спортсменами	5 хв
7	Ситуативні завдання із психологічним супроводом, наближені до змагань	5 хв
8	Взаємозв'язок тренера і спортсменів (постійна бесіда після тренувань, тренера із спортсменами).	5 хв

Результати проведеного дослідження констатує, що спортсмени експериментальної групи під час психологічного супроводу в процесі змагальних поєдинків та інтегральних компонентів тренувальних занять ефективніше виступали на змаганнях протягом експериментальної роботи, ніж контрольна група.

Також, необхідно зазначити, що під час дослідження у спортсменів спостерігались: страх, агресивність, емоційний контроль, впевненість, розумова стійкість, мотивація, збудження, бойові дії та досвід змагань. Крім того, виявлені дослідження містять важливі психологічні аспекти, як настрої, стрес, і занепокоєння спортсменів в процесі тренувань і змагань.

Дискусія. Результати виступів на змаганнях спортсменів протягом спортивного сезону, визначалися кожного індивідуально та й в цілому команди, що в результаті за математичною і статистичною обробкою переводилися у відсотки та зображені у виді гістограми (Рис.1). Під впливом спеціальних психологічних ситуаційних завдань

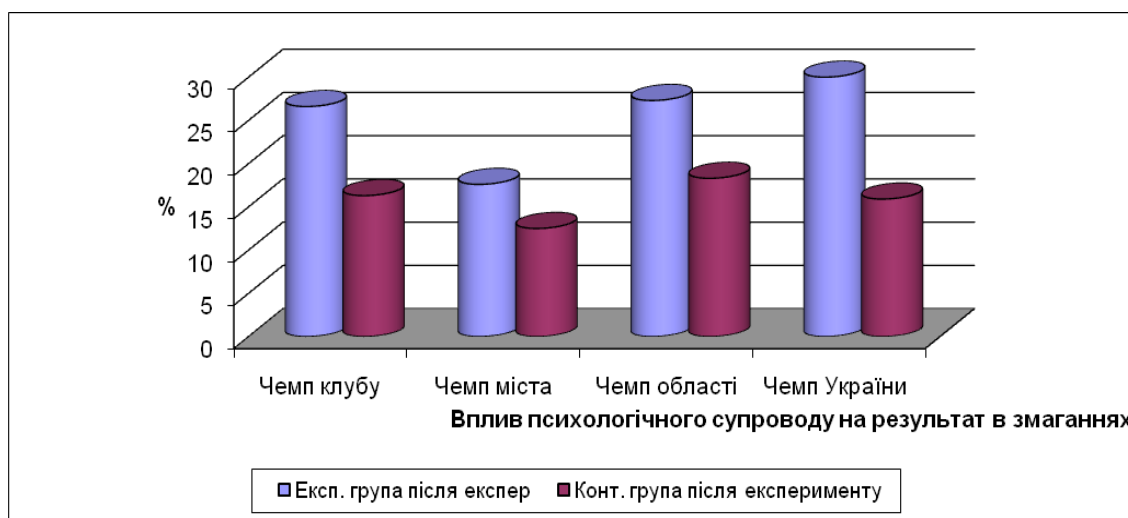


Рис. 1. Вплив психологічного супроводу на змагальний процес спортсменів з панкратіону 14-15 років

та психологічного супроводу з експериментальною групою відбулися позитивні зрушення в тренувальному і змагальному процесі. Спортсмени 14-15 років стали впевненішими в своїх діях, були дуже вмотивовані на перемогу, відповідально відносились до тренувального і раціонального режиму дня і тижня. Завели щоденники спортсмена, де прописували всі свої завдання, подальші перспективи та не доопрацювання.

В результаті проведеного дослідження психологічного супроводу та його вплив на тренувальний і змагальний процес спортсменів з панкратіону було отримано нову наукову інформацію, що розширює теоретичні і методичні підходи, щодо підготовки спортсменів. Зокрема, підвищення психологічної готовності та емоційної стійкості до змагань сприятимуть підвищенню результативності та індивідуальному прояву спортсменів під час поєдинків та максимальній реалізації можливостей на визначних змаганнях.

Висновки і перспективи подальших досліджень.

1. Проведений теоретичний аналіз впливу психологічного супроводу у навчально-тренувальному і змагальному процесах спортсменів 14-15 років у панкратіоні;

2. Визначені основні проблеми, шляхи вирішення та удосконалення психологічного супроводу спортсменів 14-15 років.

3. Результативно обґрунтована методична система психологічного супроводу у навчально-тренувальному і змагальному процесах спортсменів з панкратіону та її вплив на результати в спорті.

Подальші дослідження передбачаються зі спортсменами молодіжної збірної команди України з панкратіону. Зокрема передбачається створення комплексної програми удосконалення спеціальної фізичної підготовки висококваліфікованих спортсменів з панкратіону в передзмагальний і змагальний період.

1. Лахтадир О. В. Психологічні особливості розвитку комунікативної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка. Київ, 2017. 20 с.
2. Приходько Ю. О., Юрченко В. І. Психологічний словник-довідник : навч. посіб., 4-те вид., випр. і доп. К. : Каравела, 2020. 419 с.
3. Сергієнко Л. П. Практикум з психології спорту. Харків : ОВС, 2007. 271 с.
4. Сергієнко Л. П. Практикум із психогенетики: навч. посіб. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2011. 360 с.
5. Черезова І. О. Комунікативна компетентність як інтегральна якість особистості. Науковий Вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. 2014. Вип. 1, Т. 1. С. 103-107.
6. Філоненко М. Психологія спілкування : навч. посіб. К. : Центр учбової літератури, 2008. 224 с

References

1. Lakhtadyr O. V. Psykholohichni osoblyvosti rozvytku komunikatyvnoi kompetentnosti maibutnix fakhivtsiv z fizychnoi kultury i sportu: avtoref. dys. ... kand. psykhol. Nauk : 19.00.07 / Nats. akad. ped. nauk Ukrainy, In-t psykholohii im. H. S. Kostiuuka. Kyiv, 2017. 20 s.
2. Prykhodko Yu. O., Yurchenko V. I. Psykholohichni slovnyk-dovidnyk: navch. posib., 4-te vyd., vypr. i dop. K. Karavela, 2020. 419 s.
3. Serhiienko L. P. Praktykum z psykholohii sportu. Kharkiv: OVS, 2007. 271 s.
4. Serhiienko L. P. Praktykum iz psykhohenetyky: navch. posib. Ternopil: Navchalna knyha – Bohdan, 2011. 360 s.
5. Cherezova I. O. Komunikatyvna kompetentnist yak intehralna yakist osobystosti. Naukovyi Visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriiia Psykholohichni nauky. 2014; 1; 1: 103-107.
6. Filonenko M. Psykholohiia spilkuvannia: navch. posib. K.: Tsentr uchbovoi literatury, 2008. 224 s

Цитування на цю статтю:

Наконечний ІЮ. Вплив психологічної підготовки на результати у навчально-тренувальному та змагальному процесі з панкратіону спортсменів 14-15 років. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2023 Квітень 04; 41: 59-65