

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
КАФЕДРА СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ, БІОХІМІЇ ТА АНАТОМІЇ**

**Актуальні проблеми
медико-біологічного забезпечення фізичної
культури, спорту та фізичної реабілітації**

**II Міжнародна науково-практична
інтернет-конференція
21 квітня 2016 р.
(присвячена 25-річчю Незалежності України
та 20-річчю Дня Конституції)**

Збірник статей

Харків - 2016

физической культурой и спортом, не возможно сформировать устойчивые потребности студенчества к данному виду деятельности.

Перспективным направлением в процессе внедрения предложенной методики в ВУЗах можно считать разработку комплексов внеурочных форм организации работы со студентами, рассчитанных на повышение уровня их мастерства при выполнении разных комплексов упражнений, направленных на развитие силовых, скоростных качеств и формирование общей выносливости организма к увеличению физических нагрузок.

Литература.

1. Актуальні питання фізичного виховання учнівської молоді: теорія та практика: монографія / [Т.Т. Ротерс, А.П. Полтавський, Ю.О. Штана, О.Ф. Очкалов, Ю.В. Драгнєв, А.Г. Черноштан, О.І. Соколенко, О.І. Отравенко, В.І. Бабич] // за заг. ред. Т.Т. Ротерс. – Луганськ : Альма-матер, 2007. – 317 с.
2. Захаріна Є.А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів / Є.А. Захаріна – дис. канд. н.: спец. 24.00.02 – Запоріжжя, Гуманітарний Університет «Зідму», 2008. – 198 с.
3. Пантелеев В.М. Заходи та стимулювання самосійних занять з фізичного виховання студентів / В.М. Пантелеев, П.К. Зінченко, М.Р. Горячев // Олимпизм и молодая спортивная наука Украины: материалы IV региональной научно-практической конференции / под редакцией Н.П. Булкиной. - Луганск, ЛНПУ имени Тараса Шевченко, 2006. – С. 95-99.
4. Практическая психодиагностика: Методики и тесты / под ред Райгородского Д.Я.; - [2-е изд.]. – Самара: Издательский дом «БАХРАХ», 2008. – 672 с.

ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ

Должко Ф.Н., Козлов А.В., Шип Н.Е.

ХНПУ им. Г.С. Сковороды, г. Харьков

Аннотация: Статья посвящена разработке и использованию приемов психологической подготовки для регулирования состояний у спортсменов – ориентировщиков высших разрядов.

Ключевые слова: спортивное ориентирование, психологическая подготовка, предстартовое состояние

Введение. Спортивное ориентирование - это такой вид спортивной деятельности, который характеризуется быстрой сменой тактических ситуаций, большой физической нагрузкой, высокой эмоциональной насыщенностью. В процессе соревнований большие нагрузки испытывает психика спортсмена, так как принятие решений происходит в экстремальных условиях на фоне физического напряжения циклического характера в условиях нарастающего физического, умственного и эмоционального утомления [3].

К тому же в ориентировании борьба идет не столько с соперниками, сколько за максимальную реализацию своих возможностей. Правильное

ощущение текущего уровня подготовленности, а также грани между эмоциональными и рассудительными действиями обеспечивает нужный психологический настрой и формирует оптимальное внутреннее психологическое состояние для успешного выступления на соревнованиях.

Ряд авторов в последние годы посвятили свою деятельность различным аспектам подготовки спортсмена - ориентировщика. Однако, признавая актуальность психологической подготовки, всё же недостаточно серьёзно подходят к разработке конкретных методик и опробовании их на практике. [9] Спортивные же теоретики и практики прошлого признавая существование психологического фактора, все-таки больше внимания уделяли физической и технической подготовке ориентировщика. Доминировало убеждение, что хорошо подготовленный спортсмен априори будет уверен в себе и мало подвержен внутренним и внешним влияниям [6].

Мысль о необходимости уделять больше внимания психологической подготовке пришла в первую очередь спортсменам. Неоднократная чемпионка мира финская ориентировщица Лийса Вейялайнен считала психологическую подготовку одним из главных факторов, который помог ей полностью реализовать себя на лесных трассах [1].

Более конкретным разработкам методов преодоления предстартовой тревоги, снятия стрессовых состояний посвятила свои работы Сьюзен Уолш - английская спортсменка и психолог [8].

Это подвело нас к необходимости применить методы психологической подготовки в работе со спортсменами - ориентировщиками нашего ВУЗа.

Цель и задачи исследования. Начать нашу работу мы решили с изучения изначального состояния спортсменов. В процессе тренировок и соревнований каждый занимающийся ведёт дневник. При анализе соревнований описываются ошибки и спортсмен пытается определить их причину. В процессе обработки данных обнаружилось, что 66% ошибок так или иначе имеют связь с психологической подготовкой. Причём львиную долю занимает такая психологическая проблема - как предстартовое состояние. Спортсмены, начинающие соревнование в оптимальном психологическом состоянии если и совершали ошибки на дистанции, то лучше справлялись с их последствиями, были более устойчивы к внешним неблагоприятным факторам.

Опрос же молодых спортсменов показал, что наиболее серьёзные проблемы они испытывают как раз в области психологической подготовленности.

Несмотря на очевидную актуальность, психологическая подготовка ориентировщиков - новая, малоизученная область. Поэтому основной задачей нашей деятельности мы определили проблему регуляции предстартовых состояний. Ранее нами уже проводился эксперимент по использованию психомышечной тренировки для подготовки к старту [10].

Теперь мы решили более индивидуализировать используемые методы и провести подготовку в более короткие сроки. Необходимо заметить, что при участии в рядовых соревнованиях наши спортсмены практически не испытывали

психологических проблем перед стартом и соответственно не совершали связанных с этим ошибок.

Материал и метод исследования. Исследование проводилось со спортсменами-студентами I разряда и выше. Первым этапом нашего эксперимента мы определили участие спортсменов в Чемпионате Украины 2014 года. Соревнования проходили на совершенно незнакомой местности и в силу своей значимости несли также значительную эмоциональную нагрузку. В результате спортсмены заняли места в нижней половине протокола, хотя физическая их подготовка не уступала подготовке лидеров и на других, менее ответственных соревнованиях они соперничали на равных.

После этого был проведен анализ допущенных ошибок и разработана программа психологической подготовки, которую мы начали внедрять в 2014-2015 годах. Общую для всех спортсменов часть подготовки составляли такие элементы:

1. Тренировка сосредоточенности и внимания.
2. Психомышечная подготовка перед стартом.
3. Стратегия действий в стрессовых ситуациях.

Индивидуальная подготовка отражала индивидуальные особенности спортсменов, включая в себя:

1. Различный подход к регулированию предстартовых состояний.
2. Различия в мотивации, применительно к каждому конкретному старту.
3. Различная схема действий на дистанции [8].

С целью тренировки сосредоточенности и внимания особое место в тренировках на местности мы отвели упражнениям в усложнённых условиях (“Бег в “коридоре”, “Из кружка в кружок”, “Белая карта” и т.п.) [11].

Технику психомышечной подготовки использовали при подготовке к стартам и тренировкам. Самая же сложная задача - проявить собранность и овладеть собой в стрессовых условиях дистанции соревнований, особенно после совершённой ошибки [5].

Для решения этой задачи были разработаны правила и психологические установки для наиболее распространённых ситуаций на дистанции. Особое внимание уделялось умению после совершённой ошибки не пытаться компенсировать упущенное, а начинать ориентирование “с чистого листа”, будто до этого ничего не было. С этой целью на тренировочных стартах и малозначительных соревнованиях спортсмены намеренно ставились в ситуацию помехи соперников, задержки по времени, несовершенства карты и т.д. Применялся также прием намеренной не постановки знака КП на местности для формирования уверенности в своей правоте.

Наши наблюдения показали, что перед ответственным стартом многие спортсмены находились в неоптимальном предстартовом состоянии. Некоторые были чрезмерно возбуждены, чересчур подвижны, говорливы, у некоторых наступала паника, апатия, чрезмерно заторможенное и безразличное состояние. Так или иначе, объясняется это предстартовой тревогой. Стартуя в таком

состоянии, спортсмены неизбежно ошибались. У менее волевых это вылилось в ошибку при отыскании первого КП, другие же ошибались на последующих.

С помощью спортсменов мы выбрали каждому из них наилучший способ для управления тревогой. В зависимости от типа темперамента и предстартового состояния это были следующие приёмы:

1. Физическое и мысленное расслабление, представление спокойного и размеренного прохождения дистанции. Либо мобилизующие мысли, энергичные движения, воображаемое прохождение дистанции динамично, на подъёме.

2. Позитивное размышление о себе и своих перспективах. Либо снижение уровня собственных притязаний, дисциплинирование своих мыслей.

3. Мысленное воссоздание удачно проведенных стартов. Либо воспоминания об ошибках для тех, кому перед стартом необходимо разозлиться [8].

Немаловажный фактор для возникновения тревоги - это мотивация, применительно к каждому старту. Для каждого спортсмена были выбраны в календаре соревнования важные и второстепенные, причём целей для каждого было поставлено несколько и моделировать подготовку и главному старту сезона они могли неоднократно.

Необходимо отметить, что все вышеперечисленные приемы могут корректировать состояние самого спортсмена, т.е. влиять на факторы, зависящие от него самого. Существуют же, однако, и независящие от спортсмена и тренера внешние факторы. Это может быть внезапное изменение погоды, регламента соревнований, влияние соперников, качество карты и дистанции и т.д. [2].

Разработанная методика была введена в программу подготовки спортсменов нашего ВУЗа наряду с физической, технической и другими видами. Нужно отметить, что упражнения по тренировке внимания и сосредоточенности выполнялись не только во время тренировок на местности, но и во время выполнения обычной циклической работы. Перед началом тренировки спортсмену выдается карточка. Примерное задание выглядело так:

26 сентября. Тренировочный старт ст. Мжа.

Основное задание.	Прохождение дистанции в заданном направлении
Физическая подготовка.	Длинные перегоны между КП пробегать в спокойном темпе, короткие расстояния преодолевать с максимальной скоростью.
Техническая подготовка.	На длинных участках дистанции выбирать как минимум 3 варианта движения. Осуществлять поочередно различные варианты: первый, который бросился в глаза; вариант предусматривающий максимальное использование дорог; вариант максимально приближенный к прямой линии.
Психологическая подготовка.	Оценить свое психологическое состояние, при необходимости провести подготовку к старту. На длинном перегоне намеренно заставить себя думать о постороннем при беге по дороге или по азимуту. Попробовать в таком состоянии взять КП. При ошибке остановиться, прокрутить мысленно свои дальнейшие действия и, выполняя их, постоянно комментировать в уме. На длинных этапах по дороге просматривать пути движения на последующие КП, подсчитывать расстояние, пока мысли не упорядочатся и не примут нужную направленность. При беге с последнего КП на финиш настроить себя на максимальное напряжение сил и выложиться полностью.

17 февраля. Тренировка по кроссовой подготовке. Лесопарк.

Основное задание	Кросс. Упражнения ОФП. Подвижная игра.
Физическая подготовка.	Кросс 10 км вдоль шоссе. Между упражнениями ОФП решались задания по карточке с «перевертышами», перенос КП по памяти [11].
Техническая подготовка.	Между упражнениями ОФП решались задания по карточке с «перевертышами», перенос КП по памяти [11].
Психологическая подготовка.	Во время бега спортсмены изучали карточки с изображенным лабиринтом и решали его, некоторое расстояние пробегали с подсчетом парами шагов, потом опять решали лабиринт. Подвижная игра предусматривала определение своего местоположения, выбирая из нескольких вариантов. Причем иногда правильного варианта могло даже не быть

Совершенно случайно мы обнаружили, что некоторым спортсменам внешние факторы помогают переволноваться до старта и таким образом снять нервное напряжение. Однако, для других спортсменов являются дополнительным стрессовым фактором. Поэтому для таких спортсменов мы разработали психологические приемы для борьбы с пагубным влиянием внешних факторов.

Даже при всех стараниях и выходе на старт в оптимальном психологическом состоянии, при безупречном прохождении дистанции, спортсмен может терять сосредоточенность, боевой настрой, расслабляться в неподходящий момент. Первые признаки этого – посторонние мысли. Необходимо помнить, что на дистанции соревнований мысли должны быть только о текущем моменте. Всякая посторонняя мысль рано или поздно приведет к ошибке. Для этого нужно не позволять мыслям беспорядочно возникать и исчезать. Можно мысленно комментировать свои текущие и будущие действия. При первых попытках отвлечься можно начать подсчет расстояния парами шагов, даже там, где в этом нет необходимости. Этот прием очень способствует организации мыслей [4].

Среди многих умений в спортивном ориентировании крайне важно умение сосредоточиться. Если в других циклических видах часто только сила воли определяет победителя среди примерно равных по силам спортсменов, то в ориентировании неизбежно возникает проблема и наивысшей собранности. Ведь потеря силы воли в результате может выражаться в лишней секундах. Потеря же воли, сосредоточенности ориентировщиком по тратам времени намного больше [7].

Результаты исследования. В начале соревновательного сезона на соревнованиях нами был проведен отборочный старт. Спортсмены должны были попасть в сборную команду университета на ответственные соревнования. Каждый по своему плану подготовился к старту. При анализе проведенных стартов обнаружилась положительная тенденция. Количество ошибок, наличие которых однозначно связывалось с психологической подготовкой, снизилось с 66% до 28%. Но более достоверными мы посчитали все же результаты на официальных соревнованиях. Так, при участии нашей сборной в Чемпионате Украины, в 2015 году количество таких ошибок снизилось по сравнению с

изначальными данными до 30%. Занятые спортсменами места находились в первом десятке.

Выводы. Таким образом, наше исследование подтвердило утверждение об особом значении психологической подготовки в деятельности спортсмена-ориентировщика. Мы выявили некоторые действенные приемы для оптимальной подготовки к старту и регулирования психологического состояния во время дистанции. Благодаря индивидуальному подходу мы смогли конкретизировать подготовку и сделать ее более эффективной. В результате спортсмены получили больше возможностей для реализации своих физических, технических и других качеств.

Перспективы дальнейших исследований. В дальнейших разработках мы планируем внимание особенностям психологической подготовки в условиях максимальной физической нагрузки. Необходимо заметить, что находясь в уравновешенном психологическом состоянии, многие спортсмены, с целью избежать ошибок, боялись рисковать, выкладываться полностью на отдельных отрезках дистанции. В реальных же условиях соревнований порой возникает необходимость работать с большой интенсивностью, что может привести к ошибкам в ориентировании. В дальнейших исследованиях мы планируем уделить внимание особенностям психологической подготовки спортсмена – ориентировщика в условиях максимальной физической нагрузки.

Литература:

1. Вейялайнен Лийса. Зелеными маршрутами / Вейялайнен Лийса; [перевод с финского]. – М.: ФиС., 1986.
2. Гиссен Л.Д. Психорегулирующая тренировка / Л.Д. Гиссен. - М.: ФиС, 1970.
3. Казанцев С.А. Ошибки в соревнованиях по спортивному ориентированию как следствие спортивно-психических состояний / С.А. Казанцев // Журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». - 2009. - №5(51).
4. Казанцев С.А. Психология спортивного ориентирования: [монография] / С.А. Казанцев // Министерство образования и науки РФ. - СПб.: Гос. университет им. П.Ф. Лесгафта, 2007.
5. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте / А.Ц. Пуни. - М.: ФиС, 1969.
6. Рудик П.А. Понятие, содержание и задачи психологической подготовки спортсмена. / П.А. Рудик // В сб: Психологическая подготовка спортсмена. - М.: ФиС, 1965.
7. Сирановская Я.В. Взаимосвязь технико-тактической и психологической подготовки юных спортсменов-ориентировщиков / Я.В. Сирановская // Журнал: Ученые записки Университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2011. - 8 (78).
8. Уоми Сьюзен. Психологическая подготовка в ориентировании / Уоми Сьюзен; [перевод с английского]. - Издание Казанского института физкультуры, 2010.
9. Чивжель В.А. Психологические аспекты деятельности в спортивном ориентировании / В.А. Чивжель // Материалы 3 Международной научно-практ. конференции – Наука и образование в 21 в., динамика развития в евразийском пространстве. – Астана, 2012.

10. Шип И.Е. Психомышечная тренировка как средство физического и психического восстановления в подготовке спортсменов-ориентировщиков / И.Е. Шип, А.И. Черный, В.А. Тихонова // Материалы научн. Конференции «Здоровьесберегающие технологии, физическая реабилитация». - Х., 2015.
11. Огородников Б.Н. Подготовка спортсменов-ориентировщиков / Б.Н. Огородников, А.Н. Кирчо, Л.А. Крохин. - М.: ФиС, 1978.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТА

Єрохова А. А.

Буковинський державний медичний університет

Анотація. Формування психологічних якостей характеру студента є одним із завдань навчально-виховної діяльності вищого навчального закладу. Домогтися високої ефективності можливо за умови комплексного підходу, одна з них це фізичне виховання. Фізичне виховання сприяє формуванню психологічних якостей студента.

Ключові слова. Психологічні якості, особистість.

Вступ. Психологічні якості особистості студента, прямо впливають на успіх у професійній діяльності. Така особливість, може компенсуватись низьким емоційним тонусом, не високою силою реакцій, і емоційною стабільністю – все це визначається бажанням самої людини впливати на свою емоційну сферу життя і упорядкити нею, емоційні якості впливають на загальний психічний стан, будуючи емоційний тип особистості студента. Тому навчально – тренувальні заняття з фізичного виховання здатні сприяти не тільки гармонійному фізичному розвитку, а також здійснювати позитивний вплив на формування психологічних якостей.

Мета та завдання дослідження. Характеризувати процес фізичного виховання студентів впродовж їх навчання з точки зору формування психічних якостей.

Визначити вплив на формування психологічних якостей.

Матеріали та методи дослідження. Включали вивчення й аналіз літературних джерел. Педагогічне спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення.

Якості людини – це ті її властивості, які виявляються порізно, залежно від умов, ситуацій. Розглянемо основні властивості людини, які значною мірою впливають на життєдіяльність людини: здібності, емоційні та вольові якості.

Здібності – це психофізіологічні властивості людини, які реалізують функції відображення існуючого світу і регуляції поведінки: відчуття, сприйняття, пам'ять, увага, мислення, психомоторика (рухи, довільні реакції, дії, увага).

Розрізняють загальні та спеціальні здібності. Загальні – притаманні багатьом людям, спеціальні – це такі властивості, які дають змогу досягти високих результатів у якійсь галузі діяльності. Особливі здібності, що