

біологічного віку студентської молоді заслуговує уваги, адже дослідження її дає змогу більш ефективно розробляти і впроваджувати здоров'язбережувальні технології у навчально-виховний процес вищих навчальних закладів.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Мечников И. И. Этюды оптимизма / И. И. Мечников. – М.: Наука, 1988. – 276 с.
2. Присяжнюк С. И. Использование упражнений как средства физической реабилитации студенток специальных медицинских групп / С. И. Присяжнюк, Ю. М. Кривенко // Международная студ. конф. „Современные дидактические проблемы физической культуры и здоровьесформирующие технологии в образовательном пространстве высшего учебного заведения”. – Белгород: БєЮИ МВД России, 2008. – С. 120–123.
3. Коржова М. Е. Здоровьесберегающая технология осуществления образовательного процесса в учреждениях среднего профессионального образования: автореф. дис. на соискание наук. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.01/13.00.08 (Общая педагогика, история педагогики и образования / Теория и методика профессионального образования) М. Е. Коржова. – Челябинск, 2007. – 24 с.
4. Присяжнюк С.І. Використання здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні студентів спеціального медичного відділення. Теорія та практика: [монографія] /С.І. Присяжнюк. – К.: ЦП „КОМПРИНТ”, 2012. – 464 с.
5. Куц О. Фізична активність та розумова працездатність студентів / О. Куц, О. Кузнєцова // Молода спортивна наука України. Збірник наук. праць. – Львів: ЛДІФК, 2006. – Вип. 10. – Т. 4. – С. 136–142.
6. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья / Н. М. Амосов. – М.: „Издательство АСТ”; Донецк: „Сталкер”, 2002. – 590 с.
7. Апанасенко Г. Л. Соматическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида // Теория и практика физической культуры / Г. Л. Апанасенко, Р. Г. Науменко. – 1986. – № 4. – С. 29–31.
8. Варданян М. Р. Имидж педагога как фактор здоровьесбережения субъектов образовательного процесса в основной школе: автореф. дис. на соискание наук. степени канд. пед. наук: 13.00.01 (Общая педагогика, история педагогики и образования) / М. Р. Варданян. – Омск, 2007. – 23 с.
9. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие технологии и психологии здоровья в школе / Н. К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2006. – 320 с.
10. Сериков С. Г. Обеспечение паритета образованности и здоровья учащихся в теории и практике образования: Дисс. ... д-ра пед. наук: 13.00.01/13.00.04 / С. Г. Сериков. – Челябинск, 2002. – 385 с.
11. Ерохина И. А. Здоровьесберегающие технологии в профилактике наркозависимости подростков: Дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.02 (Теория и методика обучения и воспитания (по областям и уровням образования) / И. А. Ерохин. – Тамбов, 2005. – 272 с.
12. Глебова Е. И. Здоровьесбережение как средство повышения эффективности обучения студентов вуза: дис. ... канд. наук: 13.00.01 (Общая педагогика, история педагогики и образования) / Е. И. Глебова. – Екатеринбург, 2005. – 272 с.
13. Balsevich V. K. Methodological Bases of Human Ontokineziology / V. K. Balsevich // The 6<sup>th</sup> Annual Congress of the European College of Sport Science. – Jyviaskila. – 2002. – P. 178.
14. Pafftnbarger R. S. Contributions of epidemiology to exercise science and cardiovascular healths / R. S. Pafftnbarger // Ntw Engl. Med. – 1997. – Vol. 301. – № 2. – P. 90–92.
15. Blume D. D. Einige aktuelle Probleme des Diagnostizierens koordinativer Fahigkeiten mit sportmotorischen Tests // Theorie und Praxis der Korperkultur. – 1984. – H 2. – S.122–124.
16. Biddle S. Exercise and phychosocial health Research Quarterly for Exercise and Sport. - 1995. – P. 292–297.
17. Braune R. The functional age profile / R. Braune, C. Wickens // Hum. Fact. – 1985. – № 6. – P. 681–693.
18. Catona M. A psychometric study of children at risk for Huntington disease / M. Catona //Clin. Genet. – 1985. – № 4. – P. 307–316.

**Пронтенко К.В., Пронтенко В.В., Михнюк О.В.,  
Безпалый С.М., Журавель О.В., Хуторянский О. В.  
Житомирський військовий інститут імені С.П. Корольова  
Державного університету телкомунікацій  
Національна академія внутрішніх справ**

#### **ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ГИРЬОВОМУ СПОРТІ**

*Досліджено вплив програми вдосконалення психологічної підготовки гирьовиків на рівень їх спортивної майстерності. В основу авторської програми покладено методику вольової підготовки та комплекс методів саморегуляції. У дослідженні взяли участь 32 гирьовика. Встановлено позитивний ефект від занять за авторською програмою за показниками психологічної підготовленості спортсменів та результатами*

змагань.

**Ключові слова:** психологічна підготовка, спортсмен, гирьовий спорт.

**Пронтенко К. В., Пронтенко В. В., Михнюк А. В., Безпальї С. Н., Журавель А. В., Хуторянський А. В.** **Пути усовершенствования психологической подготовки спортсменов в гиревом спорте.** Исследовано влияние программы совершенствования психологической подготовки гиревиков на уровень их спортивного мастерства. В основу авторской программы положена методика волевой подготовки и комплекс методов саморегуляции. В исследовании приняли участие 32 гиревика. Установлен положительный эффект от занятий по авторской программе по показателям психологической подготовленности спортсменов и результатами соревнований.

**Ключевые слова:** психологическая подготовка, спортсмен, гиревой спорт.

**Annotation.** *Prontenko K.V., Prontenko V.V., Mihnyuk O.V., Bezpaly S.M., Zhuravel O.V., Hutoryansky O.V. The ways of improvements of psychological training of sportsmen in weight sport. The influence of the program of perfection of psychological training of sportsmen in weight sport on the level of their sporting trade is explored. The method of volitional training and complex of methods of self-regulation are fixed in the basis of the author program. The features of method of volitional preparation are: orientation of activity of sportsman on the systematic overcoming of constantly growing difficulties; organic combination of process of forming of volitional qualities with the improvement of technical trade, development of physical qualities and functional possibilities; systematic participation in competitions. By the basic methods of self-regulation, which were used on the author program, there were the methods of self-suggestion and self-persuasion. Research methods: analysis and generalization of literary sources, pedagogical supervision, pedagogical experiment, psychological methods, methods of mathematical statistics. The study involved 32 sportsmen in weight sport. The evaluation of efficiency of the program was carried out after the indexes of testing of sportsmen after the method of diagnostics of self-appraisal by Ch. D. Spilberger, Yu. L. Hanin (the level of reactive and personality anxiety was determined), by the method of research of volitional self-regulation by A. V. Zverkov, E. V. Eydman, and also after the sporting results of sportsmen in weight sport. The positive effect from employments by the author program on the indexes of preparedness of sportsmen and their results of competitions is set.*

*The improvement of indexes of psychological preparedness resulted in the rise of confidence in itself, decline of fear before competitions and, as a result, to growth of sporting trade. So, the results of competition of sportsmen in weight sport in a shove grew on 18,5 getting up, and in a jerk – on a 24,3 getting up ( $P < 0,001$ ).*

**Key words:** psychological training, sportsman, weight sport

**Постановка проблеми.** Успішність у спорті значною мірою залежить від психологічної підготовленості спортсмена [3, 8]. Конкретні види спорту ставлять певні вимоги до психологічної підготовленості спортсмена і разом з тим формують якості особистості, які є необхідними для досягнення високих результатів [4, 9]. Великі навантаження у сучасному гирьовому спорті та високий рівень конкуренції на змаганнях призводять до того, що спортсмени піддаються значному стресу, який має різні психологічні прояви. Хвилювання, тривога, страх стимулюють фізіологічні зміни, які знижують рівень координаційних здібностей, занадто підвищують м'язове напруження, що сприяє розвитку стомлення, сповільненню відновних реакцій, погіршенню концентрації уваги [2, 5]. У свою чергу ці зміни не дозволяють спортсменам досягти максимальних спортивних результатів, а іноді призводять до передчасного припинення змагальної боротьби.

Спостереження за спортсменами у процесі змагальної діяльності з гирьового спорту свідчать, що зустрічаються випадки, коли спортсмени достроково завершували виконання змагальної вправи без видимих на те причин. Під час опитування цих спортсменів щодо усвідомлення ними свого невдалого виступу багато з них стверджували, що не відчували фізичного стомлення. При цьому їх характерними відчуттями були: хвилювання, тривога, перезбудження або, навпаки, апатія та небажання змагатися. У зв'язку з цим проблема вдосконалення психологічної підготовки спортсменів у гирьовому спорті для досягнення ними високих результатів є актуальною, що й обумовило вибір теми дослідження.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій** [2, 10] показав, що фахівці та тренери з гирьового спорту через постійно зростаючу конкуренцію змушені шукати нові можливості і шляхи досягнення спортсменами високих результатів. Вчені [1, 3, 4, 7] зазначають, що досягнення максимального результату в напруженому суперництві на помості за однакової фізичної підготовленості атлетів значною мірою залежить від рівня психологічної підготовленості. У роботах вчених [2, 5] вказується на особливі вимоги до психологічної підготовленості спортсменів у гирьовому спорті, оскільки у процесі виконання змагальних вправ гирьовику необхідно двічі подолати стомлення та відпрацювати увесь відведений регламентом час (по 10 хвилин у поштовху і ривку) з гирями досить значної ваги. Вчені [1, 3,

9] зазначають, що важливим чинником психологічної підготовленості спортсмена є його здатність керувати рівнем емоційного збудження безпосередньо перед змаганнями та під час участі у них. У працях авторів [2, 4, 5] зазначено, що емоційне збудження у передстартовій обстановці є позитивним чинником, якщо не перевищує оптимальних для даного спортсмена меж. Оптимальне збудження виявляється у впевненості спортсмена у своїх силах, позитивній установці на змагальну боротьбу, підвищеній увазі та ін. За А. В. Алексєєвим [1] стан оптимального збудження, що дозволяє спортсмену досягти максимальних результатів, називається оптимальним бойовим станом. Як тільки рівень емоційного збудження перевищує оптимальний діапазон, настає перезбудження, яке призводить до невпевненості, тривожності, погіршення уваги, дискоординації і, як наслідок, до зниження спортивних результатів.

У науковій літературі проблема формування психічної стійкості спортсменів різних видів спорту досліджена досить повно [1, 3, 4 та ін.]. Однак питанням вдосконалення психологічної підготовки спортсменів у гирьовому спорті надається недостатньо уваги.

**Мета роботи.** Дослідити вплив програми вдосконалення психологічної підготовки спортсменів-гирьовиків на рівень їх спортивної майстерності.

**Методи дослідження.** Аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, методи психодіагностики, методи математичної статистики.

**Організація дослідження.** Дослідження проводилось на базі Житомирського військового інституту імені С.П. Корольова та Національної академії внутрішніх справ з 2011 по 2013 рр. Було проведено експеримент, у якому взяли участь 32 спортсмена. Оцінювання ефективності програми здійснювалось за показниками тестування спортсменів за методикою діагностики самооцінки Ч. Д. Спілбергера, Ю. Л. Ханіна (визначався рівень реактивної та особистісної тривожності), методикою дослідження вольової саморегуляції А. В. Зверкова, Е. В. Ейдмана, а також за спортивними результатами гирьовиків.

**Обговорення результатів дослідження.** Спираючись на вивчену літературу, власний спортивний і тренерський досвід та враховуючи результати пошукових досліджень ми розробили програму вдосконалення психологічної підготовки спортсменів-гирьовиків. У основу авторської програми покладено методика вольової підготовки та комплекс методів саморегуляції. Особливостями методики вольової підготовки є: орієнтація діяльності спортсмена на систематичне подолання постійно зростаючих труднощів; органічне поєднання процесу формування вольових якостей з удосконаленням технічної майстерності, розвитком фізичних якостей та функціональних можливостей; систематична участь у змаганнях. Практичною основою методики вольової підготовки є такі чинники: регулярне обов'язкове виконання тренувальних програм (вихованням у гирьовика звички до систематичних зусиль та наполегливості у подоланні труднощів, уміння доводити розпочату справу до кінця); введення додаткових труднощів (застосування у тренувальному процесі збиваючих чинників (гучна музика, сторонні розмови під час виконання вправ, навмисне невірне ведення рахунку кількості підйомів гир та ін.); тренування в ускладнених умовах (зміна ваги гир без відома спортсмена, збільшення запланованої тривалості виконання вправи, кількості підходів, темпа тощо); виконання вправ на фоні стомлення (вдосконалення техніки поштовху після виконання присідань зі штангою тощо); систематична участь в змаганнях і контрольних прикидках; підсилення функції самовиховання (неухильне дотримання гирьовиком спортивного режиму, переборювання себе до обов'язкового виконання усіх тренувальних завдань, виховання почуття відповідальності, спортивної честі, чесності, гідності, поваги до суддів та суперників, вимогливості до себе та інших, дисциплінованості тощо).

Основними методами саморегуляції, які застосовувались за авторською програмою, були методи самонавіювання та самопереконавання. Під час розробки формул та текстів самонавіювання для досягнення спортсменом оптимального бойового стану (ОБС) перед змаганнями та контрольними прикидками ми спиралась на праці А. В. Алексєєва [1]. За даними автора спортивна форма – це піраміда з широкою основою, її вершина називається пікою спортивної форми, а ОБС – це найвища точка на цьому піку. ОБС для кожного спортсмена є строго індивідуальним, у ньому А. В. Алексєєв [1] виділяє три компонента: фізичний, емоційний, розумовий. Кожен з цих компонентів певним чином дозволяє спортсмену входити в ОБС залежно від поставленої мети. Для оволодіння таким станом, автор рекомендує «зазирнути у самого себе» та розібратися у своєму психічному та фізичному стані, що виникають під час змагань.

Основна суть психічної саморегуляції (входження в ОБС) зводиться до конкретного вміння: коли

необхідно, збудити свою нервову систему, а коли потрібно, заспокоювати її. Щоб збудити або заспокоїти себе автор рекомендує використовувати єдину силу – силу думки (уявні образи і пов'язані з ними слова). Збуджувати себе найпростіше шляхом уявного відчуття «великої радості», витісняючи негативні емоції страху, тривоги, які часто виникають перед змаганнями і під час їх проведення. Уміння заспокоювати себе також досягається завдяки зануренню в «глибокий спокій». У гирьовому спорті, де є перерви в процесі виступів (під час двоборства), ці паузи вкрай корисно використовувати для відпочинку, для відновлення витраченої енергії шляхом занурення себе в глибоке психічне заспокоєння. При цьому необхідно розслабити робочі м'язи та викликати стан дрімотного сну.

За авторською програмою використовувались такі загальні бойові формули ОБС, що характеризують його компоненти: «Я сильний і зібраний» (фізичний компонент); «Настрій припіднятий» (емоційний компонент); «Я повністю зосереджений на опорному елементі виконання поштовху (ривка)» (розумовий компонент). До основного набору формул ОБС, які використовувались в основному для заспокоєння спортсмена перед змаганнями, входили такі:

- 1). Я розслаблююся та заспокоююся.
- 2). Моє обличчя, мої руки та ноги повністю розслаблені... теплі... нерухомі...
- 3). Все моє тіло повністю розслаблене і тепле.
- 4). Моє дихання спокійне... вільне... легке...
- 5). Моє серце б'ється спокійно... рівно... добре...
- 6). Я відпочив, заспокоївся та набрався сил.
- 7). Самопочуття добре.

У процесі самонавіювання на застосування цих формул витрачається не більше трьох хвилин. Таким чином, у процесі входження в ОБС у спортсмена повинен сформуватися психофізіологічний стан, що образно можна визначити як сполучення «гарячого серця і холодної голови». Він має бути постійно націленим на боротьбу. Також серед текстів самонавіювання, що використовувались за авторською програмою, були наступні: «Я впевнено підхожу до змагань»; «Змагання для мене – свято, свято моєї готовності, сили волі і мужності»; «Я з радістю чекаю наближення змагань»; «Я знаю, що змагання викликають у мене велику наснагу і загальний підйом»; «Я тренувався сумлінно і якісно, тепер залишається тільки спокійно і впевнено реалізувати свою підготовленість»; «Давно відійшла передзмагальна невпевненість, їй на зміну прийшла впевненість у собі, спокій і холоднокрів'я, легкість, розкутість, стійкість»; «Що б не відбулося в період змагань, я збережу спокій та впевненість»; «Я переживу на старті хвилювання, вони перейдуть у бойову наснагу»; «Цей рідкісний за силою стан бойового духу допоможе мені максимально мобілізуватися»; «Я віддам усі свої сили боротьбі, усі до кінця».

З метою перевірки авторської програми нами було проведено педагогічний експеримент протягом трьох років (2011-2013 рр.), у якому брали участь гирьовики різної кваліфікації у кількості 32 осіб (спортсмени I розряду, КМС, МС). Експеримент передбачав впровадження у тренувальний процес гирьовиків авторської програми. Було проведено тестування спортсменів на початку та у кінці дослідження за вказаними вище методиками. Крім того було досліджено динаміку їх спортивних результатів (середні результати у поштовху і ривку з гирями 24 кг за всіма ваговими категоріями) (табл. 1).

Таблиця 1

**Зміни показників психологічної підготовленості та спортивної майстерності гирьовиків у процесі експерименту (2011-2013 рр., n=32)**

Етапи експерименту, достовірність різниці	Досліджувані показники				
	Реактивна тривожність, бали	Особистісна тривожність, бали	Індекс вольової саморегуляції, бали	Поштовх	Ривок
Початок	51,1±0,91	47,3±1,03	11,3±0,58	108,6±2,74	144,2±3,29
Кінець	42,8±0,77	39,4±0,69	16,1±0,45	127,1±2,81	168,5±3,46
t-критерій Стьюдента	6,96 (P<0,001)	6,37 (P<0,001)	6,54 (P<0,001)	4,71 (P<0,001)	5,09 (P<0,001)

Аналіз результатів впровадження авторської програми показав, що за всіма досліджуваними показниками відбулося достовірне покращення (P<0,001) (табл. 1). Так, показники, що характеризують реактивну та особистісну тривожність знизились на 8,3 і 7,9 балів відповідно, що свідчить про зниження у гирьовики рівня хвилювання, напруженості, нервування як безпосередньо перед змаганнями, так і у процесі підготовки. Зростання індексу вольової саморегуляції на 4,8 бала (табл. 1) дозволяє



стверджувати, що наприкінці експерименту досліджуваних спортсменів відрізняли: спокій, упевненість у собі, розвинене почуття особистого обов'язку, здатність розподіляти зусилля під час виконання вправ з гирями та контролювати свої дії. Покращення перерахованих показників психологічної підготовленості в цілому призвело до підвищення впевненості у собі, зниження страху перед змаганнями та, в результаті, до зростання спортивної майстерності. Так, середні за усіма категоріями змагальні результати гирьовиків у поштовху зросли на 18,5 підйомів, а в ривку – на 24,3 підйоми ( $P < 0,001$ ) (табл. 1).

**ВИСНОВКИ.** Обгрунтовано та впроваджено в тренувальний процес авторську програму вдосконалення психологічної підготовки спортсменів-гирьовиків, у основу якої покладено методику вольової підготовки та комплекс методів саморегуляції. Перевірка ефективності експериментальної програми засвідчила її позитивний ефект за показниками психологічної підготовленості спортсменів та результатами їх змагальної діяльності.

**ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ.** Передбачається дослідити рівень та динаміку показників психологічної підготовленості гирьовиків різної кваліфікації у ході тренувального процесу та під час змагань.

#### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Алексеев А. В. Себя преодолеть! / А. В. Алексеев. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 192 с.
2. Воропаев В. И. Динамика психического состояния спортсмена-гиревика в процессе подготовки к соревнованиям / В. И. Воропаев // Гиревой спорт – 2002 : справочник. – Рыбинск : ВФГС, 2002. – С. 88–91.
3. Кириленко Т. С. Психология спорта. Регуляция психических состояний : Навчальний посібник / Т. С. Кириленко. – К. : КНУТШ, 2001. – 112 с.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
5. Пронтенко К. В. Сучасний стан та ефективність психологічної підготовки у гирьовому спорті / К.В. Пронтенко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2013. – Вип. 112, т. 1. – С. 269–271.
6. Baranov V. V. Weightball exercises as the means of developing students professionally-applied abilities / V. V. Baranov // 3-rd International scientific-applied conference «Conditions and problems of development of weightball lifting». – Athens : IWBF, 2002. – p. 7.
7. Biddle S. Attribution research and sport psychology / S. Biddle // Handbook of research on sport psychology. – New York : Macmillan, 1993. – pp. 437–464.
8. Chelladurai P. Leadership in sport. A review / P. Chelladurai // International Journal of Sport Psychology. – 1990. – vol. 21. – pp. 328–354.
9. Delyukov A. Changes in physiological characteristics in humans caused by extra low-frequency atmospheric pressure perturbations / A. Delyukov, Yu. Gorgo, L. Didyk // Proceedings of the 14-th International Congress of Biometeorology, 1-8. Sept. 1996, Slovenia. – Ljubljana, 1996. – P 2, vol. 2. – pp. 312–320.
10. Signevich I. V. The prospects of development of weightball lifting / I. V. Signevich // 3-rd International scientific-applied conference «Conditions and problems of development of weight ball lifting». – Athens : IWBF, 2002. – p. 5.

**Римар Ю., Губриенко А., Слабышев Ю.**

**Запорожский национальный технический университет**

#### **АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ, УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ГРЕБЦОВ, ПРИСТУПИВШИХ К СИСТЕМАТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЧАЛЕ И ПОСЛЕ ФОРМИРУЮЩЕГО ЭКСПЕРИМЕНТА.**

*В статье дана оценка текущей физической работоспособности и физической подготовленности юных гребцов - академистов в начале и после формирующего эксперимента. В исследовании принимали участие 50 юных гребцов в возрасте 12 лет. Был проверен анализ уровней физической работоспособности, физической подготовленности в начале и после формирующего эксперимента.*

**Ключевые слова:** анализ, академическая гребля, эксперимент, физическая подготовленность.

*Римар Ю., Губриенко О., Слабышев Ю. Анализ показателей, уровня физической работоспособности та фізичної підготовленості юних веслувальників, які приступили до систематичних занять на етапі початкової підготовки на початку та після формувального експерименту. У статті дана оцінка поточної фізичної работоспособності і фізичної підготовленості юних веслярів - академістів на початку та після*