

Нам следует срочно использовать все возможности нашего влияния на предполагаемые решения и настаивать на включении дисциплины „Физическое воспитание” в число обязательных дисциплин для всех специальностей во всех последующих государственных образовательных стандартах. Итак, внешняя и внутренняя мотивации должны существовать в диалектическом единстве. При этом педагогам следует учитывать то, что внешняя мотивация (обязательность посещения занятий, обязательность отработки пропущенных занятий без уважительных причин) не принята студентами. Но она должна быть принята ими, то есть они должны воспринимать эти требования, как безусловно необходимые, как должные и обязательные для всех студентов. При существующих материально-технических базах вузов в нашей стране такая мотивация безусловно необходима, только в том случае будет реализовываться основное направление педагогического влияния при воспитании студентов средствами физической культуры – деятельностное.

ВЫВОДЫ

Можно встретить много публикаций по поводу необходимости базового и вариативного компонентов в программах по физическому воспитанию. Но что здесь первично? Каковы приоритеты этих направлений физкультурного воспитания студентов? Нам кажется, что приоритетным должен быть вариативный компонент программ, который должен быть обязательным для всех вузов. А базовый компонент – это общая физическая подготовка, как неотъемлемая часть спортивно ориентированного физического воспитания. Безусловно, она не может быть одинаковой для всех занимающихся. Если поставить вопрос так, то не будет соблазна возвратиться к прежней системе физического воспитания, основанной на Государственных тестах и нормативах физической подготовленности населения Украины, а будет необходимость хотя бы начать отходить от нее, и практика физкультурного воспитания студентов будет приближаться к их индивидуальным психофизическим, морфологическим, конституциональным и личностным особенностям.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бальсевич В.К. Интеллектуальный вектор физической культуры человека (К проблеме развития физкультурного знания) / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 7. – С. 37-41.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 2-7.
3. Дуркин П.К. Интерес к занятиям физической культурой и спортом как фактор формирования здорового образа жизни / П.К. Выдрин, М.П. Лебедева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 2. – С. 55-58.
4. Валеологический подход к решению практических вопросов укрепления здоровья и профилактики заболеваний / Булич Е., Гальчинская Й., Кобза М., Тузинец С. Я. // Материалы 2-го Междунар. конгр. валеологов. – СПб., 2000. – С. 22–23.
5. Варварук Н. Самооцінка студентською молоддю готовності до зміцнення власного здоров'я / Н. Варварук // Молода спортивна наука України. Збірник наук. праць. – Львів: ЛДІФК, 2006. – Вип. 10. – Т. 3. – С. 100–104.
6. Ващенко Г. Тіловиховання як засіб виховання волі і характеру / Г. Ващенко. Твори. – К.: Школяр, 2000. – Т. : Праці з педагогіки та психології. – С. 271–310.
7. Воронін Д. Є. Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання: автореф. дис... на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: 13.00.07 (Теорія і методика виховання) / ХДУ / Д. Є. Воронін – Херсон, 2006. – 20 с.
8. Гребняк М. П. Медико-фізіологічні та педагогічні основи фізичного виховання студентів: Навч. посібник / М. П. Гребняк, В. П. Гребняк, А. Г. Рыбковский. – Донецьк: ДонНТУ, 2006. – 390 с.
9. Давыдова Л. Й. Роль физической активности в сохранении здоровья / Л. Й. Давыдова // Молодь в умовах нової соціальної перспективи: матер. IX Міжнар. наук.-практ. конф. – Житомир: 2007. – Ч. 1. – С. 200–202.
10. Кобза М. Фізична активність та адаптація і стан здоров'я студентів в процесі фізичного виховання / М. Кобза // Молода спортивна наука України. Збірник наук. праць. – Львів: ЛДІФК, 2006. – Вип. 10. – Т. 1. – С. 29–34.
11. Присяжнюк С. І. Підвищення розумової діяльності та фізичної працездатності студентів аграрних вищих навчальних закладів засобами активного відпочинку / С. І. Присяжнюк, С. Гордєєва. – К.: Видавничий центр НАУ, 2004. – 27 с.
12. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання / С. І. Присяжнюк. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 504 с.
13. Avendano M, Jürges MH, Mackenbach JP (2009) Educational level and changes in health across Europe: longitudinal results from SHARE. J Eur Soc Policy 19:301–316 CrossRef
14. Blane D, Bartley M, Smith GD (1997) Disease aetiology and materialist explanations of socioeconomic mortality differentials. Eur J Public Health 7:385–391 CrossRef
15. Blane D, Netuveli G, Stone J (2007) The development of life course epidemiology. Rev Epidemiol Sante Publique 55:31–38 CrossRef
16. Börsch-Supan A, Brüglavini A, Jürges H, Kapteyn A, Mackenbach JP, Siegrist J, Weber G (eds) (2008) First results from the survey of health, ageing and retirement in Europe (2004–2007). Starting the Longitudinal Dimension, Druckerei Schwörer
17. Chandola T, Clarke P, Morris JN, Blane D (2006) Pathways between education and health: a causal modelling approach. J R Stat Soc A Stat 169:337–359 CrossRef
18. Dannefer D (2003) Cumulative advantage/disadvantage and the life course: cross fertilising age and social science theory. J Gerontol B Psychol 58:327–337 CrossRef
19. Dupre ME (2007) Educational differences in age-related patterns of disease: reconsidering the cumulative disadvantage and age-as-leveler hypotheses. J Health Soc Behav 48:1–15 CrossRef

Волошин О.О.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ УМІНЬ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ БОРОТЬБИ НА ПОЯСАХ АЛИШ З УРАХУВАННЯМ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ

В статті наведені данні щодо покращення контролю технічної підготовки спортсменів поясників з урахуванням впливу стресових факторів і значень психорегуляторних показників.

Ключові слова: боротьба на поясах, кидок прогином.

Волошин А.А. Формирование двигательных способностей студентов способами борьбы на поясах Алиш с учётом психофизиологических особенностей. Приведены результаты по улучшению контроля технической подготовки борцов на поясах с учётом действия стрессовых факторов и значений психорегуляторных показателей.

Ключевые слова: борьба на поясах, бросок прогибом.

Voloshin O. Forming of motive capabilities of students by the methods of wrestling on the belts of Алиш taking into account psychophysiological features. The results of monitoring to improve technical training belt wrestlers with the action of stress factors and values psychoregulatory indicators.

Key words: belt wrestling, throw bending.

Постановка проблеми. За допомогою даних знань окреслити шляхи покращення контролю технічної підготовки спортсменів пояшників з урахуванням впливів стресових факторів та значення психорегуляторних показників.

Мета дослідження: розробка програми контролю технічної підготовки борців пояшників з урахуванням ускладнення умов тренування і значень психорегуляторних показників.

Постановка завдання. Для вдосконалення контролю технічної підготовки спортсменів пояшників були поставлені наступні завдання:

- розглянути дані літератури, щодо технічної підготовки борців;
- вивчити вплив стресових факторів при підготовці борців на поясах;
- встановити значення психорегуляторних показників та їх вплив на ефективність проведення прийомів.

Результати досліджень.

Боротьба на поясах – один із найстародавніших видів боротьби, який динамічно розвивається [13, с.8; 14, с.6]. Для покращення результатів борців на поясах необхідно глибше вивчати підготовку спортсменів з використанням сенсорних аналізаторів. Постійно аналізувати та покращувати методики технічної підготовленості спортсменів в процесі тренування даного єдиноборства. Використання психорегуляторної корекції спортсменів для позитивного впливу на ефективність проведення прийомів та на покращення соматичних і вегетативних показників [4, с. 37]. На основі цього слід розглянути ряд публікацій, що відносяться до розробок й вдосконалення відомих методик підготовки спортсменів різних видів боротьби. Після їх детального вивчення та апробації кращі з них доцільно доповнити і адаптувати для підготовки спортсменів по боротьбі на поясах. Сучасні вимоги до підвищення ефективності підготовки фахівців в системі професійної освіти вимагають реалізації двох основних складових в процесі набуття фахових компетенцій. Перша складова – розробка та реалізація педагогічних впливів в широкому розумінні технологічного процесу підготовки майбутніх фахівців. Друга – визначення та врахування індивідуальних проявів особистісних властивостей, психічних якостей і рис характеру, що дає можливість ефективно реалізовувати педагогічні методи та прийоми в освітанському процесі. Деякі автори пропонують за допомогою анонімного анкетування обстежувати спортсменів методами диференційної психології для визначення ступеня прояву індивідуальних психофізіологічних властивостей та емоційних проявів в психомоторній, інтелектуальній, комунікативній сферах життєдіяльності [8, с. 695]. Для успішної підготовки спортсменів по даним В.Г. Арефьева важливе значення має навчання студентів теоретичних знань та правильне застосування методик фізичного виховання. Теорія і методика фізичного виховання дозволяє зрозуміти сутність фізичної культури як соціального й педагогічного явища, усвідомити взаємні зв'язки загальної культури і культури фізичної, ознайомитися з її структурою і функціями. Найважливіше значення для студентів має методика фізичної культури, зокрема, методика її видів: фізичного виховання, спорту, фізичної рекреації та реабілітації. Теорія і методика розкриває загальні та конкретні цілі, принципи, задачі, методи навчання фізичних вправ і фізичного тренування; встановлює взаємозв'язки навантаження й відпочинку, вчить методів планування та контролю за педагогічним процесом. Вона розкриває практично всі сторони й способи фізичної досконалості людини, створює необхідні передумови для професійного росту спеціаліста, формування його престижу, досягнення успіхів та матеріального добробуту [2, с. 10].

Проблеми управління навчально-тренувальним процесом борців привертають увагу плеяди вчених. Пропонується на окремих заняттях, макроциклах та за інших навчань надавати спортсмену оптимальні тренувальні навантаження, що відповідають одному з реально існуючих типів стану: оперативному – змінюється в ході окремого тренувального заняття та у найближчому відновлювальному періоді; поточному – змінюється від заняття до заняття і, тим самим, є наслідком тренувальних навантажень різного обсягу, інтенсивності, спрямованості; етапному – є наслідком кумулятивного тренувального ефекту, що виявляється у результаті більших утворень – річних, чотирирічних, етапах багаторічної підготовки, в результаті довготривалих, систематичних занять спортом [7, с.12]. Водночас, змагальна діяльність борців високої кваліфікації пов'язана з високою психічною напругою, яка спричинює виникнення у спортсменів дуже складних і різноманітних психічних переживань та негативних психічних станів. Зазвичай вони сприймаються людиною як негативні емоції і неприємні соматичні відчуття та, як правило, знижують ефективність діяльності. Враховуючи, що змагальна діяльність в спорті вищих досягнень відбувається в екстремальних умовах, особливого значення набуває питання контролю психофізіологічного стану [12, с.131].

За даними спеціальної літератури, в теорії і практиці спорту виділяють наступні види контролю: етапний – дозволяє тренеру отримати інформацію про кумулятивний тренувальний ефект; поточний – розкриває динаміку працездатності спортсмена в мікро- і мезоциклах, в процесі тренувальних занять; оперативний – дозволяє прослідкувати реакції організму спортсмена на тренувальні навантаження. Аналіз доступних джерел літератури дозволив встановити, що одним з головних критеріїв порівняльної оцінки рівня технічної підготовленості борців є час виконання прийому. За даними літератури відмічається, що тривалість виконання прийому залежить від ваги спортсменів та умов його реалізації. Так, найменше часу на виконання фази відриву кидка прогином витрачають борці в умовах тренувальної діяльності без чинення опору суперником. Тривалість відриву стрімко зростає коли суперник починає чинити опір. Найтривалішою є виконання фази відриву у кидка в умовах змагальної діяльності. Доведено, що фаза відриву є вирішальною для проведення кидка [12, с.149]. Останнім часом ряд науковців і тренерів все більше уваги приділяють науковому обґрунтуванню системи індивідуальних особливостей борця як основи власного стилю боротьби. Характеристики, за якими визначають та розрізняють стилі боротьби, виділені на основі аналізу змагальної діяльності і розділені на чотири групи:

антропометричні характеристики, характеристики фізичної і тактико-технічної підготовленості, змагальної сутички [10, с. 269].

Один з основних напрямків вдосконалення підготовки борців пов'язаний з максимальним орієнтуванням на індивідуальні задатки та здібності кожного конкретного спортсмена. В своїх роботах автор [11, с. 83] пропонує досліджувати об'єкт, як систему індивідуалізації поетапної підготовки борців. В даній системі виділено три підсистеми: система тренувальної діяльності; система змагальної діяльності; система поза тренувальної та поза змагальної діяльності. Ці підсистеми забезпечують формування стилю і змагальний результат спортсмена. В останні роки все більше дослідників єдиноборств звертають увагу на вивчення оптимізації фізичного та психічного стану борців. Встановлено, що ефективність цілеспрямованої діяльності спортсмена залежить не тільки від знань, вмінь і навичок, якими він володіє, не лише від рівня розвитку його важливих якостей, але й від його психічного стану, яке передувало та супроводжує його діяльність. При раціональному психічному настрої на наступні змагання підвищене збудження повинно бути направлено не на переживання і небезпеку, а на концентрацію уваги на вузлових компонентах тактико-технічних та функціональних виявлень, врахування яких забезпечить успішний виступ на змаганнях [1, с. 171]. Отримані в результаті дослідження дані про психофізіологічний стан борців високої кваліфікації дозволили краще оцінити їх готовність та функціональний стан організму в умовах тренувальної діяльності і в умовах змагань та засвідчити відмінності між показниками, які ми отримали в тренувальних і змагальних умовах. Також, отримані результати дозволили порівняти результати психофізіологічного стану у спортсменів, яким вдалося виконати кидок захватом за тулуб ззаду і зворотнім захватом тулуба з положення партер і яким не вдалося виконати цей кидок. При удосконаленні технічної майстерності борців високої кваліфікації необхідно впроваджувати у тренувальний процес різноманітні збиваючі фактори, які відображають змагальний режим роботи. У якості контролю відповідності тренувальних і змагальних режимів рекомендується реєструвати часові характеристики техніки виконання технічної дії. Отримані дані часових характеристик кидка з партеру рекомендується використовувати спортсменам, тренерам для проведення порівняльної оцінки часових параметрів виконання кидка в тренувальних умовах. Для збільшення можливості ефективного виконання кидка прогином з партеру борцями високої кваліфікації в умовах змагань необхідно зменшувати тривалість початкових фаз прийому.

Для зменшення тривалості виконання початкових фаз прийому необхідно:

- зменшити час переходу від підготовчої фази до початку виконання основної фази завдяки удосконаленню засобів зв'язку між ними;
- удосконалювати виконання кидка в умовах наближених до умов змагальної діяльності (спеціально підібрані збиваючі фактори);
- спростити структуру виконання завершальної фази (польоту, приземлення).

В умовах змагань для розробки оптимальної стратегії змагального поєдинку рекомендується впроваджувати програму контролю часу виконання технічної дії борцями високої кваліфікації в умовах змагальної діяльності з урахуванням їх психофізіологічного стану, яка передбачає наступні заходи:

- діагностика психофізіологічних станів спортсменів на передодні змагань;
- кількісна оцінка психофізіологічних станів спортсменів, моделювання часу виконання технічної дії;
- діагностика психофізіологічних станів спортсменів в день змагань;
- кількісна оцінка психофізіологічних станів спортсменів, моделювання часу виконання технічної дії;
- розробка стратегії ведення поєдинків [12, с. 159].

Для покращення спеціальної підготовки атакуючих дій борців на поясах вперше був вивчений характер змін показників вибухової сили у хлопців-спортсменів з боротьби на поясах 14-17 років під впливом використаної методики спеціально-силових вправ з обтяженнями різної величини і визначено оптимальну величину обтяжень для розвитку швидкісно-силових якостей. При цьому вперше виявлено фазовий характер адаптаційного процесу, що дозволяє точніше планувати та дозувати тренувальне навантаження в підготовчому періоді тренування для боротьби на поясах [3, с. 163]. Ряд авторів звертають увагу, що в спортивній боротьбі мало робіт, в яких досліджували взаємозв'язок між руховими якостями і рівнем технічної майстерності спортсменів [6, с. 126; 9, с. 38]. При проведенні досліджень взяли участь 34 спортсмени поясники у віці 17-25 років, які займаються в секції 1,5-3 роки. Для вивчення підготовки борців на поясах з використанням сенсорних аналізаторів проводилися дослідження в звичайних умовах і під час ускладнених умов тренувального процесу. Вивчались питання контролю технічної підготовки з урахуванням дії стресових факторів, а саме при відсутності у борця зорових та слухових аналізаторів (з пов'язкою на очах і закритті зовнішніх слухових проходів), а також за підвищення температури повітря у спортивному залі до 30 градусів за Цельсієм. При аналізі техніки кидків було визначено фазову структуру виконання окремих фаз та прийому в цілому (табл. 1). Час виконання прийому майже у двічі збільшується в ускладнених умовах тренування. Тривалість підготовки до кидка у звичайних умовах – $1,38 \pm 0,14$ с; тривалість фази самого кидка – $1,20 \pm 0,21$ с; тривалість фази кидка в цілому – $2,58 \pm 0,16$ с ($p \leq 0,01$) та в ускладнених умовах тренування відповідно – $2,19 \pm 0,22$ с, $2,60 \pm 0,15$ с, та $4,79 \pm 0,17$ с ($p \leq 0,05$). Однак, при проведенні прийому в ускладнених умовах ЧСС та ЧД у спортсменів збільшувалась у понад 2 рази порівняно з показниками до виконання кидка. Відповідно, ЧСС становила $128 \pm 6,2$ в 1 хв, ЧД – $34 \pm 4,1$ в 1хв., а АТ збільшився до показників $166 \pm 7,4$ мм. рт. ст. ($p \leq 0,05$), що становить 138,33 % від початкового АТ.

Таблиця 1

Результати аналізу техніки виконання кидка прогином у різних умовах тренування

Показники часу виконання кидка n - 34 чол.	Статистичний показник	У звичайних умовах тренування	В ускладнених умовах тренування
Тривалість підготовки до кидка (прогином) сек.	$M \pm m$ p	$1,52 \pm 0,12$ $\leq 0,05$	$2,43 \pm 0,30$ $\leq 0,01$
Тривалість фази самого кидка (прогином) сек.	$M \pm m$ p	$1,34 \pm 0,28$ $\leq 0,05$	$2,88 \pm 0,16$ $\leq 0,01$
Тривалість фази кидка в цілому (прогином) сек.	$M \pm m$ p	$2,86 \pm 0,18$ $\leq 0,05$	$5,31 \pm 0,24$ $\leq 0,05$

Враховуючи значні відхилення в бік підвищення вегетативних показників та значного збільшення часу на виконання прийому в ускладнених умовах тренування, стало питання в психорегуляторному втручанні. Із психорегуляторних впливів застосовували в основному два методи: «заспокоювання» і «мобілізація» [5, с. 25]. Згідно отриманих результатів відмічається значне покращення

психорегуляторних впливів на вегетативні показники та швидкість проведення кидків. Так, ЧСС зменшилась до $78 \pm 4,2$ в 1хв, ЧД – $18 \pm 3,5$ в 1 хв., а АТ до 132 ± 11 мм. рт. ст. ($p \leq 0,05$). Зміни в показниках часу виконання кидка після психорегуляторного втручання і після припинення ускладнених умов тренування подано в табл. 2.

Таблиця 2

Результати аналізу техніки виконання кидка прогином після психорегуляторних втручань та після припинення впливу ускладнених умов тренування

Показник часу виконання кидка n-34	Статистичний показник	Після психорегуляторних втручань	Після припинення ускладнених умов тренування
Тривалість підготовки до кидка (прогином), сек.	$M \pm m$ p	$1,94 \pm 0,54$ $\leq 0,05$	$1,48 \pm 0,63$ $\leq 0,05$
Тривалість фази самого кидка (прогином) сек.	$M \pm m$ p	$1,85 \pm 0,72$ $\leq 0,01$	$1,22 \pm 0,58$ $\leq 0,05$
Тривалість фази кидка в цілому (прогином) сек.	$M \pm m$ p	$3,79 \pm 0,61$ $\leq 0,05$	$2,70 \pm 0,47$ $\leq 0,01$

За результатами дослідження відмічається значне зменшення часу на проведення кидка прогином, майже на 30 % порівняно з показниками до проведення психорегуляторних впливів і майже на 50 % покращились показники після припинення впливу ускладнених умов тренування. Для виявлення вольової підготовки борців було проведено анкетування. Ціль якої – виявити психологічні особливості спортивної діяльності поясників. При відповіді на питання вибирався один із варіантів, спираючись на особисті відчуття та свій спортивний досвід. Відповіді не складні, однозначні та склалися із трьох варіантів: а) так; б) інколи; в) ні.

1. Ви сильно хвилюєтесь на змаганнях?
2. Ви можете на змаганнях швидко заспокоїтись?
3. Допмагає вам успішно боротись сильне збудження ?
4. Заважає вам хвилювання успішно боротись ?
5. Сильно впливають на вас спортивні невдачі ?
6. Допмагають вам заспокоїтись настанови тренера ?
7. Допмагає вам на змаганнях самонавіювання ?

За результатами даного анкетування виділено три групи поясників: 12 чоловік із сильною вольовою підготовкою, 16 – із середньою і 6 – із низькою. Були застосовані мобілізуючі, корегуючі, релаксуючі методи психологічної підготовки. По психолого-педагогічному змісту застосовувались переконуючі, направляючі, поведінкові та інші методи. По часу застосування: передзмагальні, змагальні і післязмагальні. По характеру: саморегулюючі (самонавіювання та самопереконування) й гетерорегулюючі (дія інших учасників педагогічного процесу – тренера, лікаря, масажиста і т.д.). Застосовувалась загальна психологічна підготовка – до тренувального процесу і до змагань взагалі, та спеціальна психологічна підготовка – до конкретного спортивного змагання. В результаті застосування вказаних методик високий рівень вольової підготовки зафіксований у 20 чоловік, середній – у 12 і низький – у 2. Таким чином, кількість борців, які мають високий рівень вольової підготовки збільшився на 23,5 %, зменшилась кількість борців із середнім рівнем – на 11,8 % та із низьким рівнем – на 11,7 %. Очевидно, що в основній групі відбулись значні зміни. Після проведення психокорекції в групі переважають борці з високим рівнем вольової підготовки (58,8 %). Було проведено контроль часу виконання технічної дії борців поясників в умовах змагальної діяльності з урахуванням їх психофізіологічного стану (табл. 3).

Таблиця 3

Результат аналізу техніки виконання кидка прогином у різних групах вольової підготовки в змагальних умовах

Показник часу виконання кидка n-34 чол.	Статистичний показник	Сильна вольова підготовка n-20 чол.	Середня вольова підготовка n-12 чол.	Низька вольова підготовка n-2 чол.
Тривалість підготовки до кидка (прогином) сек.	$M \pm m$ p	$1,63 \pm 0,14$ $\leq 0,05$	$2,29 \pm 0,30$ $\leq 0,01$	$2,34 \pm 0,41$ $\leq 0,05$
Тривалість фази самого кидка (прогином) сек.	$M \pm m$ p	$1,49 \pm 0,28$ $\leq 0,01$	$1,63 \pm 0,22$ $\leq 0,05$	$1,94 \pm 0,33$ $\leq 0,05$
Тривалість фази кидка в цілому (прогином) сек.	$M \pm m$ p	$3,12 \pm 0,28$ $\leq 0,05$	$3,92 \pm 0,53$ $\leq 0,05$	$4,28 \pm 0,62$ $\leq 0,05$

Встановлено, що на виконання кидка прогином тривалість фази кидка в цілому становить у борців з високим рівнем вольової підготовки – $3,12 \pm 0,28$ с ($P \leq 0,05$), з середнім рівнем – $3,92 \pm 0,53$ с ($P \leq 0,05$) і з низьким рівнем $4,28 \pm 0,62$ с ($P \leq 0,05$). Відмічається значне зменшення часу на виконання кидка прогином у борців з високим рівнем вольової підготовки, майже на 25 % порівняно з борцями із середнім рівнем вольової підготовки і на 37 % порівняно з борцями із низьким рівнем вольової підготовки. Вище вказані результати дають змогу стверджувати, що проведення психологічного корегування значно покращує ефективність виконання кидка прогином, особливо в групі з високим рівнем вольової підготовки.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз проблеми засвідчив, що в доступній літературі недостатньо висвітлені питання контролю технічної підготовки спортсменів - поясників.
2. Ефективність прийомів кидка значно підвищується після проведення тренування борця на поясах в ускладнених умовах тренування.
3. Значне скорочення тривалості виконання прийому відбувається після правильного психорегуляторного впливу.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ будуть пов'язані з вивченням та розробкою нових методик для покращенням підготовки фізичного і вольового розвитку борців на поясах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Абдуллаев А.К. Оптимизация физического и психического состояний борцов / А.К. Абдуллаев // Теорія і практика фізичного виховання. Науково – методичний журнал. – Донецьк: Вид-во ДНУ. - 2011. - № 3. - С. 168 -176.

2. Арефьев В.Г. Основы теории та методики физического воспитания / В.Г. Арефьев // Национальный педагогический университет имени М.П. Драгоманова, 2010. - 327с.
3. Арзютов Г.М. Моделирование специальной подготовки у спортивной борьбы на поясах «Алиш» для юнаков 14-17р. / Г.М. Арзютов, Л.Ф. Андронина, Д.Л. Орен та ін. // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. «Науково – педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт) – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, Випуск 20. - С. 160 – 166.
4. Арзютов Г.М. Атакуючі дії боротьби на поясах з урахуванням вольової підготовленості (огляд літератури) / Г.М. Арзютов, О.О. Волошин // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова, Серія 15. «Науково – педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт) – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова. -2015. – Випуск 3 (56). – С. 35-38.
5. Арутюнян А.А. Изучение психо-физиологической устойчивости у спортсменов в процессе психорегуляторного воздействия : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. биол. наук : спец. 03.00.09 „Физиология человека и животных“ / А.А. Арутюнян. — Ереван, 2003. — 27с.
6. Данько Г. Проблеми управління у навчально-тренувальному процесі борців / Г. Данько // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Науково – теоретичний журнал. – К.: Вид-во НУФВСУ. – 2011. - №1. – С. 8-12.
7. Диагностика здоровья. Психологический практикум / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб-б.: Речь, 2007. – С. 693 – 695.
8. Латышев С.В. Система индивидуализации поэтапной подготовки в вольной борьбе / С.В. Латышев // Теорія і практика фізичного виховання. Науково – методичний журнал. – Донецьк: Вид-во ДНУ. – 2012, № 1.- С. 76 – 84.
9. Радченко Ю.А. Контроль технічної підготовленості борців греко-римського стилю з урахуванням психофізіологічних особливостей: дис. Кандидата наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.01 «олімпійський і професійний спорт» / Ю.А. Радченко. – Київ, 2011. – 186с.
10. Nekoogar, Farzad (1996). Traditional Iranian Martial Arts (Varzeshe Pahlavani) pahlvani. Com: Park. Accessed: 2007-02-08
11. CHN News (November 25, 2005). Iran's Neighbours to Revive Iran's Varzeshe Pahlavani. Accessed: 2007 – 02-08.

Высочина Н.Л.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СОВРЕМЕННОМ ОЛИМПИСКОМ СПОРТЕ

Проанализировано применение методов психологической подготовки в спортивной деятельности. Определены основные направления психологического воздействия, в зависимости от специфики вида спорта. Сформулированы перспективные направления психологической подготовки спортсменов в олимпийском спорте с целью повышения эффективности ее реализации.

Ключевые слова: психологическая подготовка, олимпийский спорт, методы подготовки.

Височина Н.Л. Психологічна підготовка в сучасному олімпійському спорті. Проаналізовано застосування методів психологічної підготовки у спортивній діяльності. Визначені основні напрямки психологічного впливу, в залежності від специфіки виду спорту. Сформульовані перспективні напрямки психологічної підготовки спортсменів в олімпійському спорті з метою підвищення ефективності її реалізації.

Ключові слова: психологічна підготовка, олімпійський спорт, методи підготовки.

Vysochina N. L. Psychological preparation in modern Olympic sport. Analyzed of application of the methods of psychological preparation in sport activities. Defined the basic directions of psychological impact, depending on the specifics of the sport. Formulated the perspective directions of the psychological preparation of athletes in Olympic sport to improve the effectiveness of its implementation. The study of the scientific literature and best practices shows that the priority directions of the psychological preparation of athletes in Olympic sport include: psychological diagnostics of mental cognitive processes, personality traits and emotional states of the athlete and complex psychocorrection programs, which includes learning and developing training programs, the formation of long-term motivation, as well as psychotherapeutic techniques for the development or modification of certain mental skills due to the requirements of a particular sport, correction of emotional and volitional sphere, rehabilitation services, counseling, and others. In addition, psychological correction as part of the psychological preparation of the athlete helps to increase the level of psychic self-regulation, based on the elements of autogenously training form the subconscious installation to for achievement succeed, to work the phobic tendencies, physiological clips, that arising from psychosomatic disorders, implement the psychological control at all stages of preparation. Psychological training, starting from the stage of selection, It occupies an important place in process of planning and setting of short-term and long-term goals, simulating the conditions of competitive activity, speeding up recovery.

Key words: psychological preparation, Olympic sport, methods of preparation.

Введение. Интенсивное совершенствование и модернизация психологической подготовки спортсменов, использование психологических возможностей в качестве источника стимуляции результативности выступлений спортсменов обуславливают пристальное внимание, уделяемое сегодня поиску и разработке новых направлений психологического обеспечения в спорте. Как вид деятельности психологическая подготовка спортсмена представляет собой сложный познавательный процесс, включающий в себя комплекс методов, методик, подходов и теорий, способствующих коррекции личности спортсмена для достижения максимального спортивного результата в избранном виде спорта [5, 9, 10]. Поскольку психологическая подготовка охватывает все стороны и этапы подготовки спортсмена, она носит преимущественно длительный характер. В структуре психологической подготовки можно выделить два основных направления работы: а) психодиагностику психических познавательных процессов, свойств личности и эмоциональных состояний спортсмена и б) психокоррекцию, включающую в себя обучающие и развивающие тренировочные программы, формирование долговременной мотивации, а также психотерапевтические приемы для развития или изменения определенных психических навыков, обусловленных требованиями конкретного вида спорта, коррекцию эмоционально-волевой сферы, реабилитационные мероприятия, консультирование и др. Кроме того, психологическая коррекция как часть