



АКТУАЛЬНЫЕ ВЫЗОВЫ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ

XXXI Международная научная конференция
26-27 ноября 2018 г.

СБОРНИК НАУЧНЫХ ТРУДОВ

ВЫПУСК 11(31)

Часть 1

Переяслав-Хмельницкий

УДК 001 (082)
ББК 72я43
А43

Главный редактор:

Коцур В.П., доктор исторических наук, профессор, академик Национальной академии педагогических наук Украины

Редколлегия:

Базалук О.А.	д-р филос. наук, профессор (Украина)
Доброскок И.И.	д-р пед. наук, профессор (Украина)
Кабакбаев С.Ж.	д-р физ.-мат. наук, профессор (Казахстан)
Мусабекова Г.Т.	д-р пед. наук, профессор (Казахстан)
Смирнов И.Г.	д-р геогр. наук, профессор (Украина)
Исак О.В.	д-р социол. наук (Молдова)
Лю Бинцян	д-р искусствоведения (КНР)
Тамулет В.Н.	д-р ист. наук (Молдова)
Брынза С.М.	д-р юрид. наук, профессор (Молдова)
Мартынюк Т.В.	д-р искусствоведения (Украина)
Тихон А.С.	д-р мед. наук, доцент (Молдова)
Горашенко А.Ю.	д-р пед. наук, доцент (Молдова)
Алиева-Кенгерли Г.Т.	д-р филол. наук, профессор (Азербайджан)
Айдосов А.А.	д-р техн. наук, профессор (Казахстан)
Лозова Т.М.	д-р техн. наук, профессор (Украина)
Сидоренко О.В.	д-р техн. наук, профессор (Украина)
Егизарян А.К.	д-р пед. наук, профессор (Армения)
Алиев З.Г.	д-р аграрных наук, профессор, академик (Азербайджан)
Партоев К.	д-р с.-х. наук, профессор (Таджикистан)
Цибулько Л.Г.	д-р пед. наук, доцент, профессор (Украина)
Баймухамедов М.Ф.	д-р техн. наук, профессор (Казахстан)
Хеладзе Н.Д.	канд. хим. наук (Грузия)
Таласпаева Ж.С.	канд. филол. наук, профессор (Казахстан)
Чернов Б.О.	канд. пед. наук, профессор (Украина)
Мартынюк А.К.	канд. искусствоведения (Украина)
Воловык Л.М.	канд. геогр. наук (Украина)
Ковальська К.В.	канд. ист. наук (Украина)
Амрахов В.Т.	канд. экон. наук, доцент (Азербайджан)
Мкртчян К.Г.	канд. техн. наук, доцент (Армения)
Стати В.А.	канд. юрид. наук, доцент (Молдова)
Цибулько Г.Я.	канд. пед. наук, доцент (Украина)

Актуальные вызовы современной науки // Сб. научных трудов - Переяслав-Хмельницкий, 2018. - Вып. 11(31), ч. 1 – 105 с.

Языки издания: українська, русский, english, deutsche, español, polski, беларуская, казакша, o'zbek, limba română, кыргыз тили, շախրէն

Сборник предназначен для научных работников и преподавателей высших учебных заведений. Может использоваться в учебном процессе, в том числе в процессе обучения аспирантов, подготовки магистров и бакалавров в целях углубленного рассмотрения соответствующих проблем. Все статьи сборника прошли рецензирование, сохраняют авторскую редакцию, всю ответственность за содержание несут авторы.

УДК 001 (082)
ББК 72я43
А43

СЕКЦИЯ: ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ

Гринь Олександр Романович, Гринь Андрій Романович
(Київ, Україна)

ОЦІНКА СФОРМОВАНОСТІ НАВИЧОК РЕГУЛЯЦІЇ ПЕРЕДСТАРТОВИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ У СПОРТСМЕНІВ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ДО ЗМАГАНЬ З ВЕСЛУВАЛЬНОГО СЛАЛОМУ

У статті розглядались питання визначення рівня сформованості навичок регуляції передстартового стану у кваліфікованих веслярів-слаломістів для оптимізації стану психічної готовності засобами психологічної корекції.

Ключові слова: *передстартовий стан, веслярі-слаломісти, навички саморегуляції, психічний стан спортсменів.*

The article deals with the question of determining the level of formation of the skills of regulation of the pre-star state in skilled slalom rowers to optimize the state of mental readiness by means of psychological correction.

Key words: *pre-starter state, rolled-slalomists, self-regulation skills, psychic state of athletes.*

У сучасному веслувальному слаломі, який з упевненістю можна віднести до екстремальних видів спорту, одним із чинників успішного виступу на змаганнях є психологічний стан спортсмена. Змагальні умови вимагають від весляра-слаломіста максимальної мобілізації фізичних і психічних ресурсів, прояву високого рівня самоконтролю за своїми діями та концентрації уваги. Діяльність на межі своїх можливостей створює ситуації, в яких виникають несприятливі психологічні стани і спортсмену необхідно уміти контролювати свої дії та поведінку. Недостатня сформованість навичок саморегуляції призводить до її дезорганізації і знижує ефективність змагальної діяльності.

Діагностика психічного стану спортсменів має цілком певне практичне значення: вона допомагає визначити різні форми прояву стану психічної готовності до змагання і, якщо це необхідно, рекомендувати ряд методів і прийомів для регуляції несприятливих форм.

Слід підкреслити, що на сьогодні накопичений значний досвід з розробки і впровадження засобів психічної регуляції в тренувальний процес підготовки спортсменів різного рівня [1, с. 146-148, 2, 3, с. 8-13, 4, 5, 6, 7, с. 90-96, 8]. Однак методики розвитку і вдосконалення навичок регуляції передстартового стану веслярів-слаломістів представлені не повною мірою, що ускладнює використання рекомендованих засобів. З цієї причини багато спортсменів використовують їх недостатньо, або не використовують зовсім.

Можна констатувати, що в даний час існує протиріччя між об'єктивною потребою вдосконалення передстартового стану кваліфікованих веслярів-слаломістів та недостатньою науково-методичною розробленістю вирішення даного завдання, що потребує необхідність розробки питань вдосконалення

передстартового психологічного стану спортсменів.

Мета дослідження – визначити рівень сформованості навичок регуляції передстартового стану у кваліфікованих веслярів-слаломістів для оптимізації стану психічної готовності засобами психологічної корекції.

Для вирішення поставлених у дослідженні завдань були використані наступні методи: аналіз науково-методичної літератури з проблеми вивчення психічних станів спортсмена і питань психологічного забезпечення підготовки спортсменів до змагань, педагогічні спостереження, методи психодіагностики, методи статистичної обробки фактичного матеріалу дослідження.

Результати дослідження. Визначаючи рівні сформованості навичок регуляції передстартового стану у веслярів-слаломістів, ми виходили з припущення, що чим вище рівень спортивної кваліфікації спортсмена, тим вище повинен бути рівень сформованості навичок регуляції передстартового стану. Для перевірки цього припущення нами було проведено дослідження, в якому взяли участь 22 весляра-слаломіста різної кваліфікації.

Для оцінки рівня сформованості навичок регуляції передстартового стану був використаний психофункціональний тест [9], в якому оцінювалися показники стану нервової, серцево-судинної систем і м'язового апарату. За результатами завдань тесту робилися висновки про рівень сформованості навичок регуляції передстартового стану спортсмена. Досліджуваним пропонувалося послідовно виконати три завдання: 1) спробувати досягти найбільшого збудження, активізації; 2) досягти найбільш повного розслаблення і заспокоєння; 3) спробувати створити оптимальний бойовий психічний стан.

Якщо завдання виконувалося у відповідності з узгодженою і односпрямованою зміною реєстрованих показників, то рівень сформованості навичок формування передстартового стану вважався високим. Наприклад, спортсмен «А» (19 років, стаж занять веслувальним слаломом 9 років, кандидат в майстри спорту) має високий рівень сформованості навичок регуляції передстартового стану. При виконанні завдань психофункціонального тесту вимірювані показники змінилися відповідно до завдань тесту (рис.1). Амплітуда показників висока, що свідчить про функціональну рухливість досліджуваних систем, як наслідок його здатності до управління своїм станом. З'ясувалося, що така здатність пов'язана з інтересом до використання в процесі підготовки до змагань прийомів і засобів саморегуляції, що спонукає спортсмена до самостійних занять.



Рис. 1. Зміна показників спортсмена «А» (високий рівень) в психофункціональному тесті (\bar{X})

Якщо завдання не виконувалося і показники залишалися на фоновому рівні або зміни не відповідали завданням тесту, то рівень сформованості навичок регуляції передстартового стану вважався низьким.

Результати психофункціонального тестування веслярів-слаломістів різної кваліфікації надані в табл.1.

Показники рівня сформованості навичок регуляції передстартового стану у веслярів-слаломістів (кількість випадків в %). Табл.1.

Рівень сформованості навичок	Весляри-слаломісти високої кваліфікації (n = 7)	Весляри-слаломісти низької кваліфікації (n = 15)	Достовірність відмінностей, P
низький	20	53,3	<0,05
середній	65	35	<0,05
високий	15	11,7	>0,05

Аналіз результатів свідчить, що низький рівень сформованості навичок регуляції передстартового стану в більшій мірі відзначається в другій групі - 53,3%, ніж у першій - 20%; 65% висококваліфікованих і 35% спортсменів низької кваліфікації мають середній рівень сформованості навичок регуляції передстартового стану. Високий рівень сформованості навичок створення уявних образів виявлено у незначній кількості висококваліфікованих (15%) і веслярів-слаломістів з низьким рівнем кваліфікації (11,7%).

Отримані результати переважання середнього рівня сформованості навичок регуляції передстартового стану у висококваліфікованих веслярів-слаломістів підтверджують той факт, що у даній групі спортсменів за час занять спортом формуються певні стереотипи регуляції і управління своїм передстартовим станом і поведінкою. Однак, відсоткова частка веслярів-слаломістів із значним рівнем сформованості навичок регуляції передстартового стану істотно не помітні ($p > 0,05$).

У групі висококваліфікованих спортсменів зафіксовані зміни

досліджуваних показників при виконанні завдань психофункціонального тестування, проте амплітуда відповідних змін показників при входженні в заданий емоційний стан є незначною.

Отримані результати дають можливість констатувати недостатньо повну сформованість уявлень про перебіг заданих психічних станів у веслярів-слаломістів та необхідність цілеспрямованих занять зі спортсменами з удосконалення у них здатності чіткого уявлення свого передстартового стану. При цьому значна увага повинна приділятися навчанням створювати уявні образи і реалізовувати їх в словесних формулах.

Аналіз показників психофункціонального тесту в обох групах свідчить, що спортсмени найкраще вміють вводити себе в стан найбільшого збудження, активізації. В той же час, висококваліфікованим спортсменам краще вдається створювати стан бойової готовності. У них відбуваються незначні зміни в стані розслаблення за показниками частоти серцевих скорочень і фоновій електричній активності.

У іншій групі спортсменів при входженні в оптимальний бойовий стан відповідно до завдання змінився лише показник частоти серцевих скорочень. Найгірше ці спортсмени мають здатність до розслаблення. У них відбулися незначні зміни в стані розслаблення за показниками частоти серцевих скорочень і фоновій електричній активності. Все це вказує на те, що спортсмени не вміють доволно управляти своїми думками, емоціями, а, отже, цього необхідно навчати.

За допомогою опитувальника «Стрес-симптом-тест» [10] було виявлено найбільш значущі стрес-фактори, що впливають на спортсменів в процесі змагальної діяльності.

Висококваліфіковані веслярі-слаломісти віднесли до найбільш значущих стрес-факторів попередні погані тренування і низькі змагальні результати (80%); підвищене хвилювання, поганий сон за день або кілька днів до змагання (70%); надмірну напруженість на старті (50%); несподівано високі результати суперників (50%); погане самопочуття фізичного стану (40%); закиди тренера, товаришів під час виступу (40%); попередню невдачу на змаганні (більше 40%); негативні реакції глядачів (до 40%).

Веслярі-слаломісти з низькою кваліфікацією вважають значущими стрес-факторами попередні погані тренування і низькі змагальні результати (70%); конфлікти з тренером, товаришами по команді або в сім'ї (70%); надмірну напруженість на старті (60%); підвищене хвилювання, поганий сон за день або кілька днів до змагання (40%); невдачу на старті (40%), закиди тренера, товаришів під час виступу (40%); постійно має на думку про необхідність успішно виконати поставлені завдання (40%).

Значимість стрес-факторів в спортивній діяльності веслярів-слаломістів (кількість випадків в %) табл.2

№	Стрес-фактори	Весляри-слаломісти високої кваліфікації (n = 7)	Весляри-слаломісти низької кваліфікації (n = 15)
1	Невдача на старті	30	40
2.	Попередні погані тренування і низькі змагальні результати	80	70
3	Конфлікти з тренером, товаришами по команді або в сім'ї	30	70
4	Погане самопочуття щодо фізичного стану	40	20
5	Необ'єктивне суддівство	30	10
6	Відстрочка старту, початку змагання	20	10
7	Положення фаворита перед змаганням	0	20
8	Закиди тренера, товаришів під час виступу	40	40
9	Надмірна напруженість на старті	50	60
10	Підвищене хвилювання, поганий сон за день або кілька днів до змагання	70	40
11	Погане матеріальне оснащення	20	30
12	Попередня невдача на змаганні	40	20
13	Значна перевага суперників	10	10
14	Несподівано високі результати суперників	50	30
15	Незнайомий суперник	10	10
16	Завищені вимоги тренера	20	10
17	Тривалий переїзд до місця змагання	30	20
18	Постійно переслідує думка про необхідність успішно виконати поставлені завдання	20	40
19	Зорові, акустичні і тактильні перешкоди	30	10
20	Попередні поразки від майбутнього супротивника	10	0
21	Негативні реакції глядачів	40	30

Аналізуючи стан і поведінку спортсменів відповідно до дії різних стрес-факторів в обох групах, ми прийшли до висновку, що деякі з них є однаково значущими для спортсменів. Зокрема, такими є попередні погані тренування і низькі змагальні результати; закиди тренера, товаришів під час виступу; надмірна напруженість на старті; підвищене хвилювання, поганий сон до змагання, негативний вплив глядачів.

Сумарна оцінка негативного впливу стрес-факторів в групі низько кваліфікованих спортсменів (95,15±9,82 бали) і в групі висококваліфікованих спортсменів (93,77±8,79 бала) наведена в табл.3 і знаходиться на однаковому рівні ($p > 0, 05$).

Сумарна оцінка негативного впливу стрес-факторів на змагальну діяльність веслярів-слаломістів ($X \pm \sigma$), бали табл.3

Група спортсменів	Загальна сума балів
Весляри-слаломісти високої кваліфікації ($n = 7$)	93,77±9,82
Весляри-слаломісти низької кваліфікації ($n = 15$)	95,15±8,79
Достовірність відмінностей, P	>0,05

У передстартовій ситуації перед спортсменом стоїть важливе завдання - саморегуляція передстартового стану. Володінню способами психічної саморегуляції спортсмен повинен навчитися в процесі підготовки до змагань, де важливе місце займає адекватність і точність оцінки свого стану.

Для з'ясування ролі і впливу рівня сформованості навичок регуляції передстартового стану на поведінку, психічний стан веслярів-слаломістів і результативність їх змагальної діяльності була використана анкета, розроблена Н.Н. Сетяевой [6].

В ході дослідження було виявлено, що 5% висококваліфікованих спортсменів на змаганнях знаходяться в стані повного спокою, 35% - в оптимальному бойовому стані, а в стані підвищеного і сильного збудження - 30%. Низько кваліфіковані спортсмени перед стартом в більшості випадків знаходяться в стані сильного збудження - 71,6%, а в оптимальному бойовому стані – тільки до 30%.

При з'ясуванні питання про використання спортсменами будь-яких способів психорегуляції (розслаблення, заспокоєння) веслярів-слаломісти низької кваліфікації відповіли, що використовують в деяких випадках і, як правило, нерегулярно. Найчастіше вони намагаються зосередити свою увагу на майбутньому змаганні, при цьому тільки 10% із загального числа спортсменів володіють навичками психорегулюючого тренування.

Серед висококваліфікованих веслярів-слаломістів лише 20% використовують різні засоби розслаблення, 30% іноді, а 25% веслярів-слаломістів ніколи навіть про це не замислювалися. Більшість спортсменів цієї групи перед стартом також зосереджують свою увагу на майбутній змагальній діяльності.

Характеризуючи свою поведінку перед змаганнями з суперниками, з якими зустрічаються вперше, більшість веслярів-слаломістів (65%) виявляють спокійне очікування старту. У ситуації переваги суперників характерним для багатьох веслярів-слаломістів є активна участь в змаганні (від 55% до 70%), і тільки 20% опитаних спортсменів відповіли про нездатність вдало виступити в змаганні. Ряд веслярів-слаломістів відзначили стан спокою (від 20% до 30%), і лише 5% висококваліфікованих спортсменів відзначають пасивність і невпевненість в собі.

Оцінка спортсменами своєї поведінки в ситуації, коли ними були допущені помилки в техніці, практично однакова в обох групах. Найчастіше спортсмени проявляють обережність (від 46,7% до 51,7%) або продовжують гонку в звичайному темпі. У групі висококваліфікованих веслярів-слаломістів тільки 3,3% сильно засмучуються і виявляють пригніченість.

При аналізі поведінки після невдалого і успішного виступу було

виявлено, що більшість спортсменів аналізують допущені помилки, але при цьому у деяких веслярів-слаломістів погіршується настрій і проявляється невпевненість в собі. При успішному виступі майже всі спортсмени задоволені собою (від 40% до 50%) і виявляють бажання тренуватися далі (від 40% до 48,3%). Серед анкетованих не було жодного спортсмена, який після успішного завершення змагання знаходився б в стані пригнічення і апатії.

Результати оцінки тренерами поведінки спортсменів на змаганнях і значущості саморегуляції для успішності змагальної діяльності вказують, що у 50% випадків тренери вважають, що їхні спортсмени перед стартом знаходяться в оптимальному бойовому стані, в 40% - в стані тривожності і лише в 10% випадків - в стані передстартової лихоманки. Дана точка зору тренерів на переважання певного стану перед стартом у спортсменів розходиться з думкою самих спортсменів.

Серед факторів, що впливають на передстартовий стан, 60% тренерів відзначають особистісні якості спортсмена і здатність концентрувати увагу на майбутній змагальній діяльності (30%). Тренери відзначають, що навички саморегуляції сприяють надбанню спортсменом оптимального бойового стану (80%). Готувати спортсмена до змагання і навчати саморегуляції, на їхню думку, необхідно на етапах початкової спортивної спеціалізації (30%) і поглибленої спортивної спеціалізації (40%). Лише 10% вважають, що навчання має здійснюватися на етапі спортивного вдосконалення.

Ефективними засобами саморегуляції тренери вважають аутогенне та психорегулююче тренування і само переконання (20%, відповідно) та ідеомоторне тренування (більше 30%). Суттєво, що як спортсмени, так і тренери висловлюють про необхідність навчання навикам саморегуляції та застосуванні їх в навчально-тренувальному процесі і в змагальній діяльності.

Отримані результати вказують на необхідність цілеспрямованої роботи зі спортсменами по вдосконаленню передстартового стану, зниження впливу стрес-факторів, так як звичайні тренувальні заняття не забезпечують повною мірою підвищення рівня психологічної готовності веслярів-слаломістів.

Висновки. В дослідженні виявлено реальний рівень сформованості навичок регуляції передстартового стану у кваліфікованих веслярів-слаломістів. Результати оцінки впливу реального рівня сформованості навичок регуляції передстартового стану веслярів-слаломістів різної кваліфікації вказують на необхідність цілеспрямованої роботи зі спортсменами з вдосконалення передстартового стану за допомогою використання методів та засобів психологічного впливу - психорегулюючого тренування, групових та індивідуальних бесід та психотехнічних вправ, що призведе до зменшення впливу значущих стрес-факторів, а, отже, до покращення результативності змагальної діяльності веслярів-слаломістів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Артем'єва О. Індивідуальні особливості психофізіологічної реактивності кваліфікованих веслярів-слаломістів та їх зв'язок з ефективністю змагальної діяльності// Молода спортивна наука України. Матер. І Всеукр. наук. конф. аспірантів в галузі фіз. культури і спорту. – Львів, 1997. – С. 146-148.
2. Багадирова С. К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности: учебн. пособие / С.К. Багадирова. – Майкоп: «Магарин О. Г.», 2015. – 148 с.

3. Баландин В.И. Повышение функциональных возможностей и соревновательной надежности юных спортсменов методом ментальной тренировки [Текст] / В.И. Баландин, П.В. Бундзен. - М.: Физкультура и спорт, 1997. - № 4. - С. 8 -13.
4. Гринь О.Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів: навч. посіб./О.Р. Гринь. – К.:НУФВСУ, Олімп.л-ра, 2015.-376 с.
5. Кулакова Э.А. Приемы психорегуляции в спорте: метод. разработка для студентов и слушателей Высшей школы тренеров / Э.А. Кулакова. - М., 1991. - 23 с.
6. Сетяева Н.Н. Методика совершенствования навыков саморегуляции в психолого-педагогической подготовке спортсменов пловцов высокой квалификации: Автореф. дис.... канд. пед. наук. - Сургут, 2004. - 22 с.
7. Сигал Н. С. Регуляция психических состояний в спортивной деятельности / Н. С. Сигал, В. А. Штых, Е. М. Павлик, Ю. В. Александров // Слобожан. Н аук.-спорт. вісн.. - 2014. - № 3. - С. 90-96. - Библиогр.: 26 назв.
8. Смоленцева В.Н. Психическая саморегуляция в процессе подготовки спортсменов: монография / В. Н. Смоленцева. – Омск: СибГУФК, 2003. – 196 с.

9. Алексеев А.В. Психофункциональный тест - способ оценки психической подготовленности спортсменов [Текст] / А.В. Алексеев. -М.: ЦОЛИУВ, 1979.-23 с.
10. Марищук В.Л. Методики психодиагностики в спорте / Изд. 2, доп. и исправл./ Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Серова Л. К. - М.: Просвещение, 1990.- 256 с.

АКТУАЛЬНЫЕ ВЫЗОВЫ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ

XXXI Международная научная конференция
26-27 ноября 2018 г.

ВЫПУСК 11(31)

Часть 1

Ответственность за новизну и достоверность результатов научного исследования несут авторы

Ответственный за выпуск: Водяной О.
Дизайн и верстка: Вовкодав А.

Учредитель: ОО "Институт социальной трансформации"
свидетельство о государственной регистрации №1453789 от 17.02.2016 г.

Подписано к печати 5.12.2017.
Формат 60x84 1/16.
Тираж 300 шт. Заказ №042
Изготовитель: ФЛП "Кравченко Я.О."
свидетельство о государственной регистрации В01 №560015
Адрес: 03039, Украина, Киев, просп. В. Лобановского, 119
тел. +38 (044) 561-95-31

Адрес ред. коллегии:
08400, Украина, Киевская обл., г. Переяслав-Хмельницкий,
ул. Богдана Хмельницкого, 18
тел.: +38 (063) 5881858
сайт: <http://iscience.in.ua>

e-mail:

iscience.in.ua@gmail.com

