

## Вплив саморегуляції на результативність змагальних поєдинків із панкратіону підлітків віком 12–13 років

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (м. Чернівці)*

**Постановка проблем.** У сфері бойових мистецтв, як і в будь-якій спортивній діяльності, виникає потреба в психологічній підготовці. Своєю ефективністю та специфікою технічних дій користується повагою на Україні вид спорту – панкратіон, який поділяється на техніку боротьби в стійці, партері, ударів руками, ногами, виконання показових комплексів з імітаційною зброєю. Навчально-тренувальний процес із панкратіону полягає в забезпеченні розвитку рухової діяльності, психологічних процесів у вихованні поведінки підлітків [3; 6; 7].

Одним із найголовніших компонентів для досягнення поставленої мети спортсменів є саморегуляція. В підлітковому віці саморегуляція спортивної діяльності і поведінки взаємопов'язані між собою і передбачають позитивний ефект [1; 2; 5; 8]. Поведінка підлітка в багатьох випадках непередбачена і виявляється реакціями організму на різні подразники, тонкими стають відчуття та сприймання. Успішне засвоєння будь-яких технічних вправ в основному залежить як від сприймання, яке в цьому віці пов'язане з розвитком уміння краще і продуктивніше використовувати свої органи чуттів, так і з формуванням здатності аналізу проробленої техніко-тактичної роботи [4].

Проблема навчально-тренувального процесу полягає в недостатній увазі тренера до спортсменів з психологічної підготовки та недослідженості методики навчання саморегуляції спортсменів не тільки на тренуваннях і змаганнях, а й у повсякденному житті.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Психологічна саморегуляція поведінки особистості досліджувалась і постійно збагачується вченими різних психологічних наук. Вивчення психолого-педагогічних методик щодо покращення навчально-тренувального процесу знайшло відображення в загальній психології та віковій психології, де регуляцію поведінки підлітка можна простежити як структурний елемент особистості та її спортивної діяльності. Спортивні психологи і тренери постійно вдосконалюють свій інформаційний рівень із різних видів діяльності. Приємно відзначити зростання результатів спортсменів на світовій арені та в Україні, ускладнення нормативів змагань, збільшення кількості фахівців та початківців у галузі спортивної саморегуляції. Бойові мистецтва, а саме дисциплінованість, виховання та культуру поведінки, описано в методичній літературі (К. Картер, 2005; В. К'ю-Кит, 1999; Д. Ф. Дрегер, 1998; С. Н. Коклам 2003; А. М. Макашев, 1990). Проблеми саморегуляції в різних аспектах психологічної літератури, досліджувалися (Ж. Піаже, 1989; Б. Ведмеденко, 2005; Н. В. Дубровиною, 1991; Т. В. Кириченко, 2001; Н. М. Апетик, 2001). Також при великому бажанні перемогти в панкратіоні спостерігається емоційна регуляція, яка відкриває додаткові резерви можливостей організму спортсменів. Емоційна регуляція тісно пов'язана з саморегуляцією, і результат спортсмена значною мірою буде залежати від уміння знайти взаємозв'язок та використати його в потрібній ситуації (Е. Н. Гогунів, Б. І. Март'янов, 2000).

Панкратіон – контактний вид спорту, відповідно спортсмени перебувають у різних передстартових станах. Метою успішного вирішення ситуації є усунення реакцій на невпевненість у своїх діях засобами саморегуляції, що рекомендують О. А. Чернігова, 1970; Б. А. Вяткін, 1976; Г. В. Чуйко.

**Мета дослідження** – проаналізувати методики психологічної підготовки у спортивній діяльності, визначити компоненти змагальної діяльності, від яких залежить покращання результативності; удосконалити навчально-тренувальний процес спортсменів 12–13 років та підвищити результати змагальних поєдинків із панкратіону засобами саморегуляції.

**Завдання дослідження.** Для покращання навчально-тренувального процесу та результатів спортсменів на змаганнях було визначено такі завдання:

- 1) проаналізувати існуючий стан спортсменів 12–13 років у взаємодії саморегуляції з навчально-тренувальним процесом;
- 2) охарактеризувати зміни в показниках результативності спортсменів у проведенні тренувальних поєдинків засобами саморегуляції.

**Організація та методи дослідження.** У процесі досліджень були задіяні сім тренерів та 35 спортсменів Чернівецької збірної команди області з панкратіону. Використано такі методики: проведення поєдинків без боротьби, боротьба в стійці та в партері, поєдинки за правилами панкратіону. Застосовувалися методи спостереження, аналізи психічної регуляції, відеоперегляди поєдинків, психологічне тестування, бесіди, переконання.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Дослідження проводилось у м. Чернівцях на базі легкоатлетичного манежу та в середніх загальноосвітніх школах № 4, 11, 22, 30, 33. Участь брали технічно підготовлені спортсмени 12–13 років, які відрізнялися ваговими категоріями та антропометричними даними. Проаналізовано відеоматеріали проведених поєдинків, підраховано кількість набраних балів та отриману інформацію порівняно з проведеними спеціальними психофізичними тестуваннями.

Удалося з'ясувати компоненти, від яких залежить покращення результатів у поєдинках із панкратіону, та їх приблизний відсотковий рівень; це впевненість у своїх діях – 30 %, тактичне планування – 25 %, спеціальна витривалість – 40 %. У поєдинках із панкратіону м'язова діяльність регулюється постійними емоціями, відповідно змагальна ситуація потребує максимальної зібраності, сконцентрованості, обдуманих, запланованих дій та швидкості прийняття рішень. Для покращення результативності спортсменів підібрано такі засоби саморегуляції, як самонавіювання, самопереконання, самоконтроль, які під керівництвом тренерів застосовувалися протягом 10 тижнів.

Ефективність проведеного дослідження показало, що з кожним тижнем взаємозв'язаних тренувань показники зростають (табл. 1).

Таблиця 1

**Вплив засобів саморегуляції на покращення результатів поєдинків із панкратіону**

№ з/п	Компоненти, які покращують результати в поєдинках із панкратіону	Засоби саморегуляції (самонавіювання, самопереконання, самоконтроль)									
		тижні (%)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Упевненість у своїх діях	30	35	40	48	58	70	80	80	85	85
2	Тактичне планування	25	40	50	58	65	75	80	80	80	80
3	Спеціальна витривалість	40	42	50	55	55	62	70	70	70	70

Покращення результатів відбувається за рахунок правильно побудованого навчально-тренувального процесу тренером, щоб виконання компонентів, які приносять результативність, постійно поєднувались із засобами саморегуляції. Переглянувши відеоматеріали та підрахувавши кількість перемог, доцільно відзначити, що за 10 тижнів спеціальних тренувань відбулися значні позитивні зміни в поєдинках спортсменів (рис. 1).

Таким чином, графічно зображено приріст компонентів: А – впевненість у своїх діях із 30 % підвищилась до 85 %, В – тактичне планування зросло з 25 % до 80 % і С – спеціальна витривалість змінилась із 40 % до 70 %. Результативність саморегуляції з панкратіону виявилась у чіткому плануванні ходу поєдинку, зібраності, сконцентрованості, підвищенні енергійності, вибухової сили, швидкості реагувань. Завдяки засобам саморегуляції вдалося визначити чітку методику психологічної підготовки до змагальних поєдинків. Її специфіка полягає в тому, що тренеру потрібно постійно стежити та контролювати емоційний стан спортсменів, навчити регулювати себе в процесі змагань, тренувань та в повсякденному житті.

Результати в поєдинках (%)

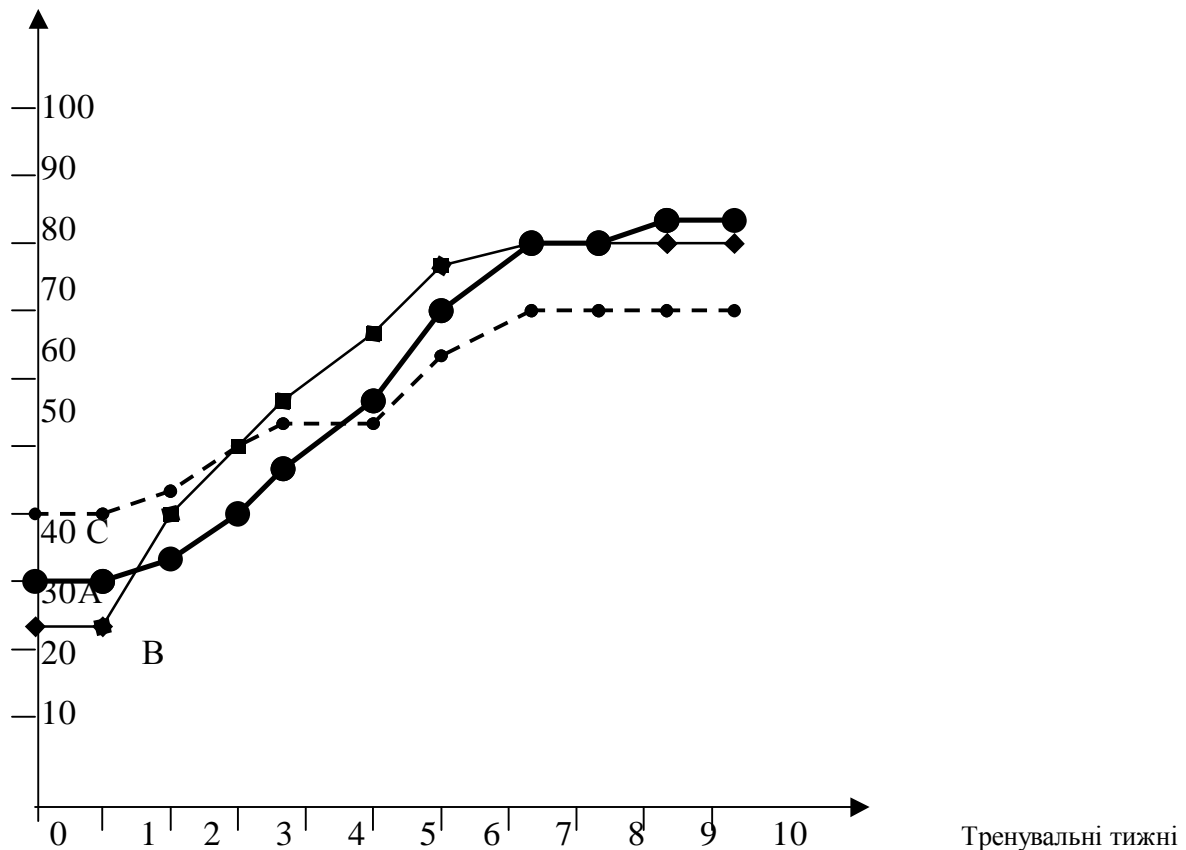


Рис. 1. Приріст результатів спортсменів у поєдинках та його покращення засобами саморегуляції

#### Висновки

1. Розглянуто методики психологічної та фізичної підготовки спортсменів бойових мистецтв у навчально-тренувальному та змагальному періодах. Проаналізовано існуючий емоційний стан у підлітків 12–13 років перед і в процесі поєдинків за правилами панкратіону, простежується страх, швидка втома, невпевненість у своїх діях та непослідовність.

2. Визначено компоненти, від яких залежить прогресивність навчального та змагального процесу: упевненість у своїх діях, тактичне планування, спеціальна витривалість.

3. Упроваджено методику тренувань для спортсменів 12–13 років, яка покращує результати поєдинків засобами саморегуляції.

4. Результати дослідження показали, що взаємодія засобів саморегуляції та компонентів змагальної діяльності суттєво підвищили у відсотковому співвідношенні результати ведення поєдинків.

5. Враховуючи одержані результати цього дослідження, 150 спортсменів підліткового віку та сім тренерів у Чернівецькій області вдосконалюють навчально-тренувальний процес і компоненти, від яких залежать результати виступів на змаганнях із панкратіону, засобами саморегуляції.

#### Література

1. Березин Ф. Б. Психическая и психофизическая адаптация человека.– Л., 1988.– С. 263–271.
2. Драгер Д. Ф. Современные будзюцу и будо.– М., 1998.– С. 318–326.
3. Картер К. Кикбоксинг.– М., 2005.– С. 30–33.
4. Касьянов В. В. Путь опережающего кулака.– Мінськ, 2000.– С. 153–155.
5. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания.– Т. 2.– К., 2003.– С. 304–313.
6. Комісарик М. І., Леко Б. А., Чуйко Г. В. Основи психології спорту.– Чернівці, 2004.– С. 73–109.
7. Литтл Д. Брюс Ли – путь война.– М., 2000.– С. 130–135.
8. Мунтян В. С. Стратегия преодоления страха.– Х., 2001.– С. 64–71.

#### Анотації

*У статті наведено взаємозв'язок саморегуляції з тренувальним процесом як один із методів психологічної підготовки до змагань. Результати дослідження показали, що взаємодія засобів саморегуляції та компонентів змагальної діяльності суттєво підвищили результати ведення поєдинків.*

**Ключові слова:** *взаємозв'язок, саморегуляція, компоненти, поєдинки.*

*В статье наведена взаимосвязь саморегуляции с тренировочным процессом как одним из методов психологической подготовки до соревнований. Результаты эксперимента показали, что взаимосвязь средств саморегуляции и компонентов соревновательной деятельности значительно повысили результаты ведения поединков.*

**Ключевые слова:** *взаимосвязь, саморегуляция, компоненты, поединки.*

*In article the interrelation of self-control with training process, as one of methods of psychological preparation before competitions is induced. Results of experiment have shown, that the interrelation of means of self-control and components of competitive activity have considerably raised results of conducting duels.*

**Key words:** *interrelation, self-control, components, duels.*