

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ В АСПЕКТІ ФОРМУВАННЯ АУТОРЕГУЛЯТОРНИХ МЕХАНІЗМІВ ДІЯЛЬНОСТІ ДЗЮДОЇСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

У статті обґрунтовано важливість використання психологічного тренінгу в процесі навчально-тренувальної та змагальної діяльності дзюдоїстів. Розглянуто механізми формування системи усвідомленої регуляції діяльності спортсменів-однборців на етапі початкової підготовки.

Ключові слова: психологічний тренінг, саморегуляція, система усвідомленої регуляції діяльності.

It has been substantiated in the article the importance of psychological training using in the process of educational-training and competitive activity of judoists. It has been studied the mechanism of forming perceiving system and solitary-sportsmen regulation activity at the period of starting training.

Key words: psychotraining, autoregulation, the system of perceiving activity.

Постановка проблеми. Сучасний спорт надзвичайно різноманітний, що виражається у великій кількості його видів, серед яких особливої популярності набули східні одноборства й, зокрема, дзюдо. Адже дзюдо являє собою не тільки струнку наукову систему мистецтва перемагати, але й певну життєву філософію, надає можливості для розкриття, гармонійного поєднання якостей, які впливають на розвиток особистості.

Останнім часом у розвитку психології спорту все виразніше проглядається тенденція дослідити спортсмена в його істинних суб'єктивних якостях, вивчити можливості, процеси саморозвитку та саморозкриття в умовах тренувань і змагань [9; 12; 13; 17]. Проблема індивіда як суб'єкта власної діяльності, здатного цілеспрямовано перетворювати об'єктивну реальність та здійснювати творчий саморозвиток, висвітлена в психологічній літературі теоретико-методологічного рівня [3; 8; 10; 16; 22]. Логіка наукових фактів та концептуальне осмислення закономірно висунули питання становлення спортсмена в число найбільш актуальних для психологічної науки в цілому. У цьому контексті одне з центральних місць посідає проблема закономірностей усвідомленої регуляції діяльності дзюдоїстів.

У спеціальній літературі [6; 14; 27; 30] накопичений значний досвід із розробки та впровадження засобів психорегуляції в процес підготовки однборців. Однак у ній не висвітлено технологію проведення психологічного тренінгу, що відповідає етапу підготовки спортсмена.

Мета роботи полягає в теоретичному обґрунтуванні та вивченні важливості психологічного тренінгу дзюдоїстів на етапі початкової підготовки.

Результати дослідження та їх обговорення. На сучасному етапі розвитку психологічної науки існує ряд протиріч та незрозумілостей у визначенні тренінгу як особливої галузі практичної психології. У найбільш широкому контексті термін "тренінг" використовують для зазначення різноманітних форм групової психологічної роботи [37]. Однак паралельно існують і такі поняття, як групова психотерапія, психокорекційна група, група активного навчання, практична експериментальна лабораторія. Як справедливо зауважує Ф.Кендалла [29], дійшло до того, що групи одного й того ж виду в різних авторів названі по-різному. Визначаючи межі поняття "психологічний тренінг", автор стверджує, що сучасне розу-

міння тренінгу включає в себе багато традиційних методів групової психотерапії і психокорекції, що спричиняє пошук його основ у різних науково-методологічних напрямках.

У контексті нашого дослідження тренінг характеризується як сукупність групових методів формування саморегуляції. Установлено, що психологічний вплив за допомогою ауторегуляторних шляхів допомагає створенню оптимальних внутрішніх умов, при яких ефективність рухової діяльності є найбільшою [2].

Тренінг спрямований на розвиток ауторегуляції, акцентований перш за все, на психотехнічну складову. М.В.Цзен і Ю.В.Пахомов [35] пропонують оптимальне, на нашу думку, визначення психотехніки – це мистецтво орієнтування в психічних явищах та управління ними. Психотехніку часто називають практичною психологією, підкреслюючи тим самим її тісний зв'язок із наукою та прикладне спрямування. Усі досягнення і відкриття в психології – закони розвитку й формування психічних процесів, мотиваційні та особистісні структури, динаміка груп і феномени підсвідомості можуть бути успішно використані в різних сферах діяльності, зокрема, у спорті [35]. У цьому контексті психокорекційний вплив виступає як система психотехнічних дій, котрі полегшують обмін досвідом, дозволяють по-особливому поглянути на ряд проблем, допомагають побачити свою діяльність у більш широкому культурному аспекті тощо.

Тренінг будується на оволодінні одноборцем конструктивними формами навчально-тренувальної та змагальної діяльності; техніками ауторелаксації і саморегуляції для зняття негативних імпульсів; поведінковими навичками за допомогою рольового розігрування критичних обставин; когнітивною здатністю до аналізу ситуацій, власних переживань, до логічного пошуку шляхів розв'язання проблем.

Аналізуючи питання ефективності тренінгу, можна зробити висновок, що, не зважаючи на різні концептуальні платформи, представники певних напрямів виділяють стандартний комплекс змін, які відбуваються з учасниками в процесі тренінгу [3; 6; 9].

На думку І.А.Воронова [9], процедура організації психологічного тренінгу одноборців включає:

- опанування навичками релаксації та аутотренінгу, що дозволяє пізнати й ефективно використовувати можливості власного організму;
- послідовне й наполегливе формування здатності розуміти інших людей і самого себе;
- прагнення, щоб власні висловлювання якнайменше мали форму категоричних і безапеляційних порад чи оцінок стосовно діяльності інших спортсменів, тренерів, суддів;
- утвердження всім своїм еством доброзичливого ставлення до оточуючих – уболівальників, товаришів по команді, суперників;
- розвиток перцептивних здібностей, які складають основу механізму спілкування;
- формування почуття власної свободи та професійної гідності, відкритості й контактності у взаєминах.

Вивченню певних аспектів зовнішньої і внутрішньої детермінації і регуляції поведінки присвячено велику кількість філософських, соціально-психологічних і загальнопсихологічних праць [1; 4; 8; 24]. Дослідження філософів, соціологів і, частково, спортивних психологів спрямовані переважно на аналіз впливу “макrorівневих” факторів. Роботи загальнопсихологічної орієнтації концентрують свою увагу на вивченні індивідуальних механізмів саморегуляції, трансформації макро-соціальних впливів в інтраіндивідуальні детермінанти.

На думку О.О.Конопкіна та В.І.Моросанової [19], від ступеня досконалості процесів ауторегуляції залежить успішність, надійність, продуктивність, кінцевий результат довільної активності. Вони вважають, що індивідуальні особливості поведінки визначаються функціональною сформованістю, динамічними та змістовими характеристиками тих процесів саморегуляції, які здійснюються суб'єктом активності. Саморегуляція цілеспрямованої діяльності постає як найбільш загальна та суттєва функція психіки людини, в цих процесах реалізується її єдність у всьому багатстві умовно виділених рівнів, сторін, можливостей, процесів та здібностей [19].

Одна з теоретичних основ нашого дослідження полягає у врахуванні концепції стилю саморегуляції, що розроблена в міру накопичення даних про індивідуальні особливості цього психічного процесу [19; 20]. На думку В.І.Єніна [14], необхідність її створення диктується науково-практичними завданнями з надання психологічної допомоги при дослідженні дзюдоїстів.

А.В.Алексєєв [2] характеризує саморегуляцію в контексті аутовпливу (на самого себе) за допомогою слів та відповідних образів. Учений пропонує використовувати психофункціональний тест, який спрямований на визначення рівня володіння спортсменом навичками психічної саморегуляції. Одноборцю необхідно вирішити конкретне психічне завдання, після чого в нього вимірюються показники функціонування систем організму: нервової, серцево-судинної, м'язової. Вибір цих систем продиктований вимогами теорії П.К.Анохіна, згідно з якою для визначення рівня потенційної саморегуляції необхідно оцінювати: а) нервову систему (підкіркові вузли, вищі вегетативні центри, кору головного мозку); б) енергетичну систему, яка в психофункціональному тесті діагностується за активністю серцево-судинної системи; в) руховий апарат. А.В.Алексєєв підкреслює, що якість зв'язку між головним мозком, де формується програма завдань, та відділами опорно-рухового апарату, де виконується намічена програма, залежить від цілісної та узгодженої діяльності систем організму [2]. Проте ці характеристики не в повному обсязі відображають функціональні принципи та індивідуальні особливості психологічної саморегуляції.

За О.О.Конопкіним [20], усвідомлена саморегуляція – це системно організований процес внутрішньої психічної активності людини щодо ініціації, побудови, підтримки та управління різними видами й формами довільної діяльності. О.Я.Фотуйма [34] пропонує розглядати процес усвідомленої цілеспрямованої саморегуляції через систему взаємопов'язаних функціональних ланок, яка включає: мету й модель важливих умов діяльності, програму власне виконавчих дій, систему критеріїв успішної діяльності, інформацію про реально досягнуті результати, оцінювання відповідності реальних результатів критеріям успіху, рішення про необхідність і характер корекції діяльності.

Безперечною перевагою запропонованої моделі є чіткість критеріїв, їх функціональна компліментарність. У той же час, необхідно звернути особливу увагу на вищий рівень детермінації і регуляції поведінки – мотиваційний.

У роботі Г.Е.Адамовича [1] провідна роль у поведінці належить меті діяльності. Мотиви діяльності, хоч формально і згадуються, однак реально випадають із контексту аналізу. Автор розглядає діяльність в якості системи, утворюючим чинником в якій виступає вектор “мотив–мета”, який визначає спрямованість діяльності [1].

Високий рівень усвідомленого регулювання та гармонійний розвиток окремих ланок регуляції не означає нівелювання індивідуальності, оскільки схожість структури регуляції, способів організації активності зовсім не викликає одноманітності конкретних форм реалізації цієї активності.

Досліджуючи саморегуляцію, А.Г.Лідерс довів, що її ефективність визначається досконалістю обраної моделі, а також взаємозв'язком її ланок та механізмів [23].

Наукові спостереження показують, що сімейне виховання [3], жорсткі дисциплінарні вимоги під час навчання [8], відповідальна й почесна повсякденна робота сприяють формуванню певних навичок саморегуляції, що в основному пов'язані з умінням активізувати внутрішні резерви, концентрувати увагу [11; 12; 39].

Отже, успіх виконуваної роботи, ефективність сумісної праці людей, психологічний клімат у побуті в значній мірі залежать від уміння регулювати власну поведінку, стримувати емоційні прояви відповідно до вимог ситуації та оточення.

На думку В.Смоленцевої [33], саморегуляція в спорті є самостійним науковим напрямом, основною метою якого є формування психічних станів, що сприяють найбільш оптимальному використанню фізичних та технічних можливостей спортсмена. Вона вважає, що формування ауторегуляції здійснюється за рахунок спеціальних трансформацій, в результаті чого створюється така концентрована інтегральна діяльність організму, яка найбільш раціонально спрямовує його можливості на вирішення конкретних завдань [33].

Л.Д.Гіссен [10] розглядає психічні стани спортсмена через призму саморегуляції спортивної діяльності. Головна мета психолого-педагогічних досліджень у сфері спорту полягає у вивченні закономірностей оптимізації спортивної діяльності, в якій самоконтроль грає одну з провідних ролей [10].

В.С.Дахновський, С.С.Лещенко [12] вважають, що в сучасному спорті приділяється недостатньо уваги розвитку здатності спортсмена керувати власними думками та емоціями. Кращі одноборці тому й кращі, що змогли поєднати у собі все: спортивну майстерність, тактичну досконалість, здоров'я і фізичний статус, уміння керувати власними психічними процесами [12]. Мистецтво контролю за психічними станами вимагає індивідуальної практики в різних умовах навчально-тренувальної й особливо змагальної діяльності. Високий показник досягнення передбачає виконання бажаної роботи з розумінням мети й важливості власних дій та отримання задоволення від цього процесу [12].

В індивідуальних особливостях саморегуляції виявляється насамперед те, як індивід планує та програмує досягнення поставленої мети, враховує зовнішні й внутрішні умови реалізації цих планів і програм, оцінює та корегує власну активність.

О.Р.Малхазов [26] наголошує, що способи саморегуляції посідають важливе місце серед засобів оптимізації функціонального стану індивіда. Вони спрямовані на формування системи адекватних внутрішніх чинників підвищення ефективності діяльності. При цьому оволодіння навичками саморегуляції не слід розглядати лише як тимчасовий засіб у випадку ускладнення використання звичних методів діяльності, зміни її об'єктивних характеристик.

На думку А.В.Захарової [16], використання ауторегуляції в межах педагогічного процесу вимагає пошуку такої методики, яка б дозволила отримати об'єктивні оцінки її ефективності. Вважаємо, що це відчутно сприятиме створенню сприятливих передумов для забезпечення оптимального рівня навчально-тренувальної і змагальної діяльності дзюдоїстів.

Методи саморегуляції та гетерорегуляції можуть виступати вирішальним фактором цілеспрямованого формування базового психофізіологічного стану. Бажаний ефект досягається під впливом практичної діяльності чи за допомогою другої сигнальної системи. Гетерорегуляція за допомогою другої сигнальної системи – це

гіпно-сугестивний чи ауто-сугестивний вплив. За допомогою другої сигнальної системи ауторегуляція проходить у два етапи: 1) раціональний (квазіраціональний); 2) пряме втручання в динаміку емоційно-вегетативних процесів. Основа раціонального втручання полягає в прагматично-конструктивній інтерпретації дійсності й активно-дієвому налаштуванні на неї спортсмена.

У спортивній практиці все більше місця займає комбінування різних форм гетеро- та саморегуляції. Так, будь-які форми гетерорегуляції (усні, акустичні, оптичні) підкріплюють і підсилюють ефект саморегуляції.

Саморегуляцію необхідно розцінювати як ефективний засіб подолання фрустрації та її похідних реакцій: агресії, тривожності, надмірного нервово-психічного напруження [34]. У стані фрустрації проведення раціональної ауторегуляції необхідно завершувати навіюванням імперативного типу. Підсилений акцент має два значення: з одного боку, наказ у голосі психолога чи тренера впливає на внутрішній конфліктний стан, руйнуючи сумніви, з іншого, – різко контрастуючи з ходом бесіди, наказ набуває додаткової сили за рахунок несподіваності і, відповідно, мобілізації навчально-тренувальної та змагальної діяльності. Роль такого наказу буде тим сильніша, чим більш контрастно і своєчасно він звучить стосовно процесу попередньої раціональної ауторегуляції.

Отже, наукові дані про ауторегуляторні процеси вказують на їх важливість у контексті якісного управління навчально-тренувальною та змагальною діяльністю дзюдоїстів. Саморегуляція розглядається як важливий елемент корекційної програми поведінки. Ядром її структури є способи генерації позитивно забарвлених емоцій, актів поведінки.

Базові вміння як засоби організованого розвитку управління діяльністю включають:

- 1) комунікативну компетентність;
- 2) володіння технікою самоконтролю;
- 3) гнучкість внутрішньої позиції на основі перебудови когнітивних процесів;
- 4) зміну атрибуції основних намірів, формування терпимості до точки зору інших, розвиток емпатії і почуття гумору, адекватної оцінювальної діяльності, прийняття соціальної відповідальності.

Висновки

- Організація ефективних навчально-тренувального та змагального процесів унеможливується без здатності дзюдоїстів до усвідомленої саморегуляції, яка включає: мету й модель важливих умов діяльності, програму власне виконавчих дій, систему критеріїв успішної діяльності, інформацію про реально досягнуті результати, оцінювання відповідності реальних результатів критеріям успіху, рішення про необхідність і характер корекції діяльності.
- Сформовані навички психологічної саморегуляції сприяють: послабленню дій на однокорця стрес-факторів; створенню оптимального передстартового стану; формуванню адекватної поведінки дзюдоїста в різного роду ситуаціях.

1. Адамович Г.Э. Тренинг в системе подготовки славянских воинов: Учебно-метод. пособие. – Минск, 2003. – 142 с.
2. Алексеев А.В. Себя преодолеть! – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
3. Анн Л. Психологический тренинг с подростками. – С.-Пб.: Питер, 2002. – 227 с.
4. Арзютов Г.Н. Теория і методика поетапної підготовки спортсменів (на матеріалі дзюдо): Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – К., 2000. – 41 с.

5. Бартулис В.А. Содержание и направленность методики начальной подготовки дзюдоистов 12–14 лет: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – К., 1987. – 22 с.
6. Бобровский А.В. Управление спортивной мотивацией борцов высокой квалификации на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям (на примере дзюдо): Автореф. ... дис. канд. пед. наук. – Омск, 2005. – 24 с.
7. Боевые и спортивные единоборства (Справочник) / Под ред. А.Е.Тарас. – Минск: Харвест, 2002. – 640 с.
8. Ведмеденко Б.Ф. Виховання інтересу: теорія, експеримент, методика занять: Монографія. – Чернівці, 2002. – 486 с.
9. Воронов И.А. Психотехника восточных единоборств. – Минск: Харвест, 2005. – 432 с.
10. Гиссен Л.Д. Время стрессов. Обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 192 с.
11. Гринь О.Р., Колосов А.Б. Психологічні фактори підвищення стрес-стійкості кваліфікованих спортсменів // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту: Зб. наукових праць. – К., 2004. – №5. – С.81–84.
12. Дахновский В.С., Лещенко С.С. Подготовка борцов высокого класса. – К.: Здоровье, 1989. – 192 с.
13. Дрюков В.О., Коробейников Г.В., Павленко Ю.О. Психофізіологічна діагностика у спорті вищих досягнень: Методичні рекомендації для тренерів, спортсменів, співробітників для комплексних наукових груп. – К.: Науковий світ, 2004. – 29 с.
14. Енин В.И. Развитие психических процессов начинающих дзюдоистов в годичном учебно-тренировочном цикле // Теория и практика физической культуры. – 1986. – №6. – С.38–39.
15. Загайнов Р.М. Психолог в команде: Из дневника психолога. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 144 с.
16. Захарова А.В. Генезис самооценки: Автореф. дис... д-ра психол. наук. – М., 1989. – 44 с.
17. Кадочников А.А. Психологическая подготовка к рукопашному бою. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 304 с.
18. Климчук В.О. Тренінг внутрішньої мотивації: результати апробації та структура // Практична психологія та соціальна робота. – 2006. – №10. – С.52–59.
19. Конопкин О.А., Моросанова В.И. Стилевые особенности саморегуляции деятельности // Вопросы психологии. – 1989. – №5. – С.18–26.
20. Конопкин О.А. Участие эмоций в осознанной регуляции целенаправленной активности человека // Вопросы психологии. – 2006. – №3. – С.38–48.
21. Коробейников Г.В., Конева Л.Д., Россоха Г.В. та ін. Дослідження психофізіологічних станів спортсменів високої кваліфікації // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту: Зб. наукових праць. – К., 2005. – №6–7. – С.71–74.
22. Келюх О.М. Психологічні проблеми соціальної саморегуляції поведінки особистості // Вісник Київського ун-ту. Серія: Соціологія. Психологія. Педагогіка. – 1997. – Вип.4. – С.108–120.
23. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками. – М.: Академия, 2001. – 256 с.
24. Макаревич О.П. Психологія регуляції поведінки особистості в складних ситуаціях. – К.: Оріяни, 2001. – 224 с.
25. Макаренко М.В., Лизогуб В.С., Безкопильний О.П. Нейродинамічні властивості спортсменів різної кваліфікації та спеціалізації // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту: Зб. наукових праць. – К., 2004. – №4. – С.105–109.
26. Малхазов О.Р. Психофізіологічні механізми управління руховою діяльністю: Дис. ... д-ра психол. наук. – К., 2003. – 445 с.
27. Мкртумян М.П., Аракелян В.Б. Влияние психорегуляции на ход изменений психической работоспособности у дзюдоистов под влиянием тренировочной нагрузки // Республиканская научно-методическая конференция. – Ереван, 1988. – С.131–133.
28. Пилипенко Н.М. Динамічні перетворення у мотиваційній сфері осіб із підвищеною тривожністю під впливом психокорекції // Практична психологія та соціальна робота. – 2006. – №6. – С.49–58.
29. Психотерапия детей и подростков / Под ред. Ф.Кендалла. – С.-Пб.: Питер, 2002. – 432 с.
30. Радченко Л.Н. Опыт аутогенной тренировки борцов // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. – С.-Пб.: Питер, 2002. – С.250–253.
31. Рева О.М. Формування емоційної стійкості у ранньому юнацькому віці: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. – К., 2005. – 20 с.
32. Сакаль Л.В., Россоха Г.В., Коробейников Г.В. та ін. Індивідуально-типологічні властивості висококваліфікованих спортсменів-єдиноборців // Актуальні проблеми фізичної культури і

- спорту: Зб. наукових праць. – К., 2004. – №4. – С.96–104.
33. Смоленцева В.Н. Развитие самообладания у боксеров на этапе начальной спортивной подготовки с учетом индивидуально-психологических особенностей: Дис. ... канд. психол. наук. – Омск, 1997. – 147 с.
 34. Фотуйма О.Я. Саморегуляція ситуативної агресивності в навчально-тренувальній та змагальній діяльності спортсмена: Дис. ... канд. психол. наук. – Івано-Франківськ, 2004. – 265 с.
 35. Цзен И.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 272 с.
 36. Южно Ю.О. Спеціальна силова підготовка дзюдоїстів високої кваліфікації у передзмагальному періоді: Автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту. – К., 2000. – 17 с.
 37. Ягедло В. Теоретико-методические основы системы многолетней физической подготовки юных дзюдоистов: Дис. ... д-ра наук по физ. воспитанию и спорту. – К., 2003. – 463 с.
 38. Яценко Т.С. Теорія і практика групової психокорекції. Активне соціально-психологічне навчання: Навчальний посібник. – К.: Вища школа, 2004. – 679 с.
 39. Kudo K. Judo in action: Grapp Ling techniques. – Tokyo, 1981. – 127 p.