

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування імені адмірала
Макарова
Навчально-науковий гуманітарний інститут

Кафедра Теоретичних основ олімпійського та професійного спорту

«Допущена до захисту»

Завідувач кафедри

«__» _____ 2022 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»
зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»**

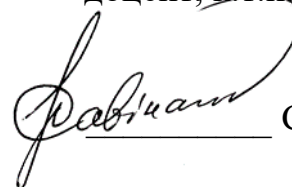
**на тему: «Дослідження стресостійкості гравців в бадмінтоні під час
війни в Україні»**

Виконала: студентка 6541м групи

_____ Масайло В. А.

Керівник роботи:

доцент, к.т.н.



_____ Савіна О. Ю.

Миколаїв 2022 р.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
Навчально-науковий гуманітарний інститут

Кафедра Теоретичних основ олімпійського та професійного спорту
Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»
Освітня програма «магістр»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Гарант освітньої програми

(підпис)
«__» _____ 2022 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Студентки _____ Масайло Валерії Андріївни

1. Тема роботи: «Дослідження стресостійкості гравців в бадмінтоні під час війни в Україні»

Керівник роботи Савіна Оксан Юріївна, канд. техн. наук., доцент
Затверджені наказом ректора №697уч від «09» вересня 2022 року

2. Термін подання роботи: 01.12.2022 р.-14.12.2022 р.

3. Вихідні дані по роботі: виявити сутність та необхідність управління стресами спортсменів в спортивних проєктах (СП) з бадмінтону; розглянути вітчизняний і зарубіжний досвід управління СП, проаналізувати теоретико-методологічні підходи до управління стресостійкості спортсменів в СП з бадмінтону в закладах фізичної культури і спорту, дослідити особливості управління спортивними проєктами з бадмінтону; провести діагностику та оцінювання стану управління СП в бадмінтоні; дослідити стресостійкість спортсменів в бадмінтоні; визначити шляхи удосконалення стресостійкості спортсменів в бадмінтоні; обґрунтувати рекомендації щодо формування системи управління стресостійкістю спортсменів у СП з бадмінтону.

4. Перелік питань, що належать до розробки (найменування розділів).

Діагностика та оцінювання психічного стану бадмінтоністів. Висновки до другого розділу. Шляхи подолання наслідків стресу бадмінтоністів. Методи визначення стресостійкості гравців в бадмінтоні. Обґрунтування рекомендацій щодо формування системи психологічної підготовки спортсменів.

5. Перелік презентаційних матеріалів: на студентських наукових конференціях, слухання на засіданнях кафедри з проміжними результатами роботи, апробація результатів дослідження (акт впровадження), електронна презентація.

6. Виконання розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
I	Савіна О. Ю., к.т.н., доцент	1.02.2022 р.	
II	Савіна О. Ю., к.т.н., доцент	1.04.2022 р.	
III	Савіна О. Ю., к.т.н., доцент	2.05.2022 р.	

7. Дата видачі завдання

25 січня 2022 р.

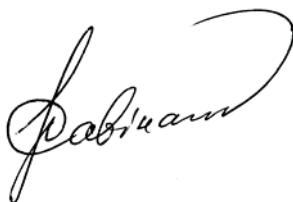
КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва етапів роботи	Терміни виконання етапів роботи	Примітка
1.	Підготовчий етап: вибір теми, розроблення обґрунтування теми	січень 2022 р.	
2.	Опрацювання об'єктної частини дослідження (теоретичний етап)	лютий 2022 р.	
3.	Експериментальний (емпіричний) етап дослідження /за наявністю/	березень – травень 2022 р.	
4.	Аналітичний етап	червень 2022 р.	
5.	Підготовка тексту магістерської роботи	вересень – жовтень 2022 р.	
6.	Перевірка на наявність текстових збігів/ідентичності/схожості Із використанням програмно-технічного Засобу Антиплагіатної інтернет-системи Unichек	Не пізніше ніж за 2 тижня до захисту	
7.	Рецензування магістерської роботи	Не пізніше ніж за 2 тижня до захисту	
8.	Попередній розгляд магістерської роботи на кафедрі.	Не пізніше ніж за 2 тижня до захисту	
9.	Офіційний захист магістерської роботи на засіданні АК	за графіком Атестаційної комісії (АК)	

Студентка _____
(підпис)

Масайло Валерія Андріївна
(ПІБ)

Керівник роботи



Савіна Оксана Юріївна
(ПІБ)

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	6
ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПСИХІЧНОГО СТАНУ БАДМІНТОНІСТІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	10
1.1. Сучасний стан психічного напруження гравців.....	10
1.2. Особливості психологічного настрою гравців під час змагань.....	14
1.3. Теоретико-методологічні основи тренувань під час війни.....	23
Висновки до першого розділу.....	33
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СПОРТСМЕНІВ БАДМІНТОНІСТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	34
2.1. Загальна характеристика стресостійкості гравців.....	34
2.2. Роль тренера у психологічній підготовці спортсменів.....	38
2.3. Діагностика та оцінювання психічного стану бадмінтоністів.....	42
Висновки до другого розділу.....	44
РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ГРАВЦІВ.....	45
3.1. Шляхи подолання наслідків стресу бадмінтоністів.....	45
3.2. Методи визначення стресостійкості гравців в бадмінтоні.....	47
3.3. Обґрунтування рекомендацій щодо формування системи психологічної підготовки спортсменів.....	49
Висновки до третього розділу.....	57
ВИСНОВКИ.....	57
ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА.....	58
ДОДАТКИ.....	60
Додаток А. Тест «Визначення рівня стресу» В. Ю. Щербатих.....	60
Додаток Б. Тест «Визначення рівня стресостійкості особистості» І. Усатов.....	63

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ЗФКиС – заклад фізичної культури та спорту

ЗФП – загальна фізична підготовка

СФП – спеціальна фізична підготовка

СП – спортивні проєкти

ЧСС – частота серцевих скорочень

BWF – badminton world federation

ВСТУП

Сьогодні спорт став не лише частиною здорового способу життя, засобом порятунку від стресу, з яким українці живуть більш ніж півроку.

Чому і як спорт може допомогти нам впоратися зі стресом?

Напевно, всі про це точно щось чули. Можливо, не всі підозрюють наскільки це сильний спосіб подолання стресу. Є дослідження, які показують, що за інтенсивності дій триразовий спорт на тиждень можна порівняти з багатьма антидепресантами у середній дозі. Це в жодному разі не їх заміна.

Актуальність. Від психологічного стану спортсмена може багато в чому залежати досягнення високих результатів. Є багато прикладів, коли більш сильна в фізичному, технічному і тактичному відношенні команда програвала команді менш підготовленій, але яка проявляла більшу волю до перемоги, стійкість і велику енергію.

Значення психологічних функцій і якостей особистості виключно велике при оволодінні технікою, тактикою і розвитку фізичних якостей. Значний розвиток вольових якостей, мислення, пам'яті, уваги, спостережливості і рухової чутливості необхідні для оволодіння різними сторонами спортивної підготовки.

Об'єкт дослідження – процеси управління стресотійкістю спортсменів в СП з бадмінтону.

Предмет дослідження – теоретико-методологічні аспекти управління стресотійкістю спортсменів в СП з бадмінтону під час війни.

Мета дослідження – науково-теоретичне обґрунтування управління стресотійкістю спортсменів в СП з бадмінтону під час війни та розробка шляхів підвищення ефективності управління такими проєктами.

Методи дослідження

Для дослідження було застосовано методи порівняльно-історичного аналізу, аналізу і синтезу (для дослідження зарубіжного та вітчизняного досвіду щодо управління діяльністю та стресостійкістю спортсменів в СП з бадмінтону); *педагогічне спостереження, педагогічне тестування та педагогічний експеримент* (для визначення та оцінки стресу та стресостійкості спортсменів); *методи математичної статистики* (для оцінки показників стресостійкості та аналізу отриманих результатів); *експертний метод* (для встановлення показників стресостійкості та їхніх складових).

Відповідно до мети було поставлено та виконано такі завдання роботи:

1. розглянути вітчизняний і зарубіжний досвід управління СП, проаналізувати теоретико-методологічні підходи до управління стресостійкості спортсменів в СП з бадмінтону в закладах фізичної культури і спорту, дослідити особливості управління спортивними проєктами з бадмінтону;
2. провести діагностику та оцінювання стану управління СП в бадмінтоні;
3. дослідити стресостійкість спортсменів в бадмінтоні;
4. визначити шляхи удосконалення стресостійкості спортсменів в бадмінтоні;
5. обґрунтувати рекомендації щодо формування системи управління стресостійкістю спортсменів у СП з бадмінтону.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що:

- розроблено концептуальну модель управління стресостійкістю гравців в бадмінтоні, яка полягає в тому, що для забезпечення досягнення цілей спортивних проєктів з бадмінтону необхідно враховувати та підвищувати стресостійкість спортсменів шляхом запровадження методів

управління стресом тренерами, менеджерами та топ-менеджерами з врахуванням дії факторів зовнішнього середовища;

- розроблено шляхи підвищення ефективності управління діяльністю юних каратистів у СП, що базуються на діяльнісному підході для досягнення цілей СП.

Практичне значення отриманих результатів:

Отримані результати дослідження у магістерській роботі дають можливість вдосконалити систему управління сферою фізичного виховання і спорту, а також застосовані у підготовці спеціалістів в галузі.

Апробація результатів магістерської роботи:

Результати кваліфікаційної роботи було оприлюднено на Міжнародній онлайн-конференції студентів, аспірантів і молодих вчених «Розвиток фізичної культури та спорту: новітні виклики, проблеми та перспективи». (м. Миколаїв 28 жовтня 2022 р.)

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПСИХІЧНОГО СТАНУ БАДМІНТОНІСТІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

1.1. Сучасний стан психічного напруження гравців

Український спорт ще довго відчуватиме наслідки російського вторгнення на територію України. Зараз низка спортсменів постраждала безпосередньо з першими залпами російської зброї, коли унеможливились тренування.

Особливо це стосується юніорів. Вони ще не можуть подбати про себе самостійно, але вже прославляють Україну своїми виступами за кордоном. На щастя, їм допомогли і досі допомагають небайдужі люди, меценати..

Одним з прикладів може слугувати історія бадмінтоністки з Миколаївки. Бадмінтоністка Поліна Лебеденко відчула на собі російське вторгнення двічі. У 2014 році у віці 11 років вона з батьками була вимушена тікала від обстрілів з рідної Миколаївки (Донецька область), але з годом родина вирішила повернутися у рідній край. Але біда застала вдруге і 24 лютого вона була змушена покинути дім вдруге. Наразі вона переїхала до Києва і починає свою тренерську кар'єру передаючи свій спортивний досвід. І таких випадків можна ,нажаль, можна привести безліч.

Саме психічне напруження виникає в процесі тренувань і змагань, але має різну спрямованість. У тренуванні воно називається процесуальним (пов'язане з процесом діяльності, з необхідністю виконувати все більш зростаючу фізичне навантаження), а в змаганнях результативним.

В ході тренувальних занять наводяться в рух механізми, що регулюють стан організму і забезпечують внутрішні умови здійснення певних дій. Психічне напруження виникає за механізмами: домінанти, емоційної і вольової регуляції. Процеси регуляції призводять спортсмена в стан психічної напруги, що може мати різний рівень прояву.

Рівень психічної напруги, є позитивним фактором і забезпечує активізацію всіх функцій і систем організму, адаптацію до навантаження і високу продуктивність тренувальної діяльності. Але при перенапруженні, виступаючому негативним фактором і званому психічною напруженістю, спостерігаються емоційно-сенсорні і емоційно-асоціативні порушення, що вимагає використання засобів психотерапії і психічної реабілітації.

Загальні ознаки психічного перенапруження: небажання тренуватися і виступати в змаганнях, наростання тривожності, невпевненості, зниження працездатності, швидка стомлюваність, порушення сну і зниження апетиту, відсутність почуття свіжості і бадьорості після сну, різноманітні больові відчуття.

Наявність гострих психічних перенапруг обумовлює величезну важливість відновлення після навантажень. Якщо ж навантаження непосильні для спортсмена, або він не встигає відновитися до наступного заняття, то є небезпека виникнення і розвитку хронічного психічного перенапруження, пов'язаного з «перетреновкою».

Профілактика хронічного психічного перенапруження спортсменів - найважливіше завдання тренера. В якості найбільш загальних заходів попередження хронічного психічного перенапруження спортсменів рекомендуються: індивідуалізація не тільки фізичних навантажень, але і процесу відновлення спортсмена (засобів, методів); оптимізація спілкування у важкі періоди тренувального процесу (один з перших симптомів хронічного перенапруження- примхливість спортсмена, а з боку тренера спостерігається посилення тиску); навчання спортсменів прийомам саморегуляції несприятливих психічних станів [1].

Сучасна реальність є невичерпним джерелом травмуючих ситуацій, під якими розуміють такі екстремальні критичні події, ситуації загрози, які потужно і негативно впливають на індивіда та вимагають екстраординарних зусиль для подолання наслідків цього впливу. Вони

можуть набирати форми незвичайних обставин чи якихось подій, які піддають індивіда екстремальному, інтенсивному, надзвичайному впливу загрози для життя чи здоров'я як його самого, так і близьких, та докорінно порушують відчуття безпеки.

Зараз Українці знаходяться в стані постійного напруження, що звичайно впливає на фізичне і психічне здоров'я.

Жертви стихійних лих та катастроф страждають від факторів, викликаних екстремальною ситуацією:

1. Раптовість. Лише про деякі лиха люди попереджаються — наприклад, поступово досягають критичної фази повені або насувається ураган, шторм. Чим раптовіша подія, тим вона руйнівніша для жертв.

2. Відсутність подібного досвіду. Оскільки лиха та катастрофи є рідкісними явищами, то люди часто вчаться переживати їх у момент стресу.

3. Тривалість. Цей фактор варіює від часу до часу. Наприклад, повінь, яка поступово розвивається, може так само повільно і спадати, а землетрус триває кілька секунд і приносить набагато більше руйнувань. Проте у жертв деяких тривалих екстремальних ситуацій травматичні ефекти можуть розмножуватись з кожним наступним днем.

4. Недолік контролю. Ніхто не в змозі контролювати події під час катастроф. Може спливати чимало часу, перш ніж людина зможе контролювати звичайні події повсякденного життя. Якщо ця втрата контролю зберігається довго, навіть у компетентних і незалежних людей, то можуть виникнути ознаки “навченої безпорадності”.

5. Горе і втрата. Жертви катастроф можуть розлучитися із значущими людьми або втратити когось з близьких; але найгірше — це перебувати в очікуванні звісток про можливі втрати.

Крім того, жертва може втратити через катастрофи свою соціальну роль і позицію. У разі тривалих травматичних подій людина може позбутися будь-яких надій на відновлення втраченого.

6. Постійні зміни. Руйнування, викликані катастрофою, можуть виявитися неочікуваними: жертва може опинитися у зовсім нових та ворожих умовах.

7. Експозиція смерті. Навіть короткі загрозливі ситуації для життя можуть змінити особистісну структуру людини та її “пізнавальну карту”. Повторювані зіткнення зі смертю можуть призводити до глибоких змін на регуляторному рівні. При близькому зіткненні зі смертю ймовірно виникнення важкої екзистенційної кризи.

8. Моральна невпевненість. Жертва катастрофи може опинитися перед необхідністю приймати пов’язані з системою цінностей рішення, здатні змінити життя, — наприклад, кого рятувати, наскільки ризикувати, кого звинувачувати.

9. Поведінка під час події. Кожна людина прагне виглядати достойно у важкій ситуації, але вдається це небагатьом. Те, що вона здійснила або не здійснила під час катастрофи, може переслідувати її дуже довго після того, як інші рани вже затяглися.

10. Масштаб руйнувань. Переживши катастрофу, людина, як правило, вражена її негативними наслідками у соціальному житті. Зміни культурних норм змушують людину адаптуватися до них або залишитися чужинцем, інакше емоційний збиток поєднується з соціальною дезадаптацією [2].

Діапазон впливу факторів війни на людську психіку виявляється надзвичайно широким. Проблема «виходу з війни» не менш складна, ніж проблема «входження» в неї. Вона охоплює різноманітний спектр психологічних явищ, які коливаються від яскраво виражених, патологічних форм до зовні малопомітних, прихованих, пролонгованих, як би «відставлених» в часі реакцій.

Тож можна дійти висновку, що ті події які відбуваються в Україні зараз носять вкрай несприятливий вплив на психічний стан спортсменів і перешкоджають побудові якісного тренувального процесу.

1.2. Особливості психологічного настрою гравців під час змагань

У сучасному спорті вищих досягнень склалася така ситуація, що на передній план виходить проблема психічної стійкості спортсменів до фізичних і нервових перевантажень. Тому особливу роль відіграє здатність особи до регуляції свого психоемоційного стану, який у певній мірі впливає на успішність спортсмена. Будь-який спорт – це обов’язкова наявність тренувань, при чому не тільки фізичних, а й з подолання власної невпевненості, страхів, тривожності, сумнівів [3].

Висока складність змагальної діяльності спортсмена в бадмінтоні висуває підвищені вимоги до всіх сторін підготовки. Бадмінтоніст, діючи в умовах постійного єдиноборства, перебуваючи в нестандартних ситуаціях і стані оцінки динамічного розвитку таких ситуацій при наявному стабільному дефіциті часу, має оперативно й ефективно вирішувати виникаючі складні технічні й тактичні завдання, що реалізуються в основному через моторну діяльність спортсмена. Продовжує значно поширюватися й зміцнювати залежність техніки від рівня розвитку фізичних якостей. Постановка техніки й спеціальна фізична підготовка, орієнтовані на розвиток фізичних якостей стосовно до особливостей кожного удару, повинні здійснюватися в найтіснішому взаємозв’язку з перших кроків пізнання бадмінтону. Така єдина думка провідних вітчизняних і закордонних фахівців. Тому високий атлетизм – невід’ємна частина сучасного бадмінтону.

При правильній спрямованості тренувального процесу на перших етапах формується база всебічної фізичної, технічної й морально-вольової підготовки, що забезпечує досягнення результатів на етапах спортивного вдосконалювання й вищої спортивної майстерності.

Успішний виступ бадмінтоніста в змаганнях багато в чому визначається рівнем його фізичної підготовленості. Як показала практика,

ігрова діяльність бадмінтоніста протікає в наступному режимі: зустріч продовжується приблизно 30–45 хв. без перерви між партіями, і протягом неї спортсмен здійснює до 1000 ударів (середня частота їх – удар в 1 с; інтенсивність багатьох ударів близька до максимальної). Тривалість окремих зустрічей досягає 1,5 години, причому волан у низці випадків знаходиться в грі до 40–50 с. Час, що витрачається на розіграш волана, рівний 5–9 с. Правда, в окремих випадках його розігрують 30–45 с. Час, що витрачається на подачі – 7–10 с. У ігровий день, що складається з шести зустрічей, кількість розіграшів може доходити до 420 разів. Кількість ударів за цей час може досягати 4–4,5 тис. Швидкість обміну ударами до 0,5–1,5 с [4].

Як показує практика та досвід фахівців бадмінтону, для зростання майстерності спортсмена, кращими засобами удосконалення комплексної підготовки є два напрями – якомога більше грати на рахунок та використовувати систему спеціальних вправ. В процесі формування спортсмена високого класу вони повинні доповнювати один одного [4]. Бадмінтон відноситься до ациклічних складно координаційних видів спорту. До особливостей бадмінтону відносяться:

- швидкість переміщень;
- швидкість виконання технічних прийомів з максимальним скороченням підготовчих дій;
- швидкість мислення;
- збільшення кількості ризикованих ударів.

Переміщуючись по корту, бадмінтоніст може, як правило, виконати один – п'ять кроків з максимальною швидкістю. Висока стартова швидкість необхідна, щоб відбити волан, який швидко летить. Для цього в тренуваннях доцільно виконувати вправи, за структурою близькі до переміщень гравця на корті.

Для того щоб надати ракетці високу швидкість, необхідні узгоджена робота всіх ланок тіла і завершуючого зусилля кисті. Здатність передбачувати дії суперника, швидкісна можливість і розумова здатність займати на корті оптимальну позицію, створення запасу часу для виконання обманних швидкісних ударів, дозволяє збільшувати перевагу незалежно від того, хто подає.

Як показує змагальна практика найсильніших бадмінтоністів світу, застосовується основний принцип – «швидка атака», де використовується агресивна, мобільна атаквальна гра.

Одним із шляхів покращення швидкісних якостей, фахівці фізичного виховання вважають вдосконалення силових можливостей спортсмена. Бадмінтоніст під час гри не здійснює статичних силових зусиль. Проте виконання спеціальних силових вправ у швидкісному режимі може істотно розширити можливості м'язів, що несуть основне навантаження при виконанні того або іншого переміщення, або удару. При розвитку динамічних зусиль необхідно прагнути, щоб найбільше використання їх не приводило до порушення структури змагального руху.

Характер дій бадмінтоніста пов'язаний як з аеробною, так і з анаеробною витривалістю. Практично в кожному геймі спортсмену доводиться витримувати навантаження, близькі до максимальних під час тривалих розіграшів волану, що супроводжуються швидкими пересуваннями по корту, різкими змінами швидкості та напрямку руху. Часто такий розіграш визначає і виграш декількох наступних очок. У кращому стані опиняється спортсмен з розвиненою анаеробною витривалістю.

Участь спортсмена у змаганнях, як правило, пов'язане з великим споживанням енергії та інтенсивною роботою серцево-судинної та дихальної систем. Про це свідчить підвищення частоти серцевих скорочень (ЧСС), яка досягає 160–180 уд/хв. Під час гри значно збільшується

кисневий борг, який потребує високого рівня анаеробної витривалості. У зв'язку з цим для висококваліфікованих бадмінтоністів характерний високий рівень розвитку функціональних систем організму. Висока працездатність під час гри залежить також від ряду інших чинників – раціональної техніки і тактики, ступеню підготовленості опорно-рухового апарату, нарешті, від психологічної здатності гравця переносити навантаження (так званого «вміння терпіти»).

Основою спритності є наявність рухового навичу, високо розвинуте м'язове відчуття і еластичність нервових процесів. Чим вище у бадмінтоніста сприйняття власних рухів і точність відчуття, тим швидше він оволодіває новими вправами. Велика роль тут належить попередньому руховому досвіду, оскільки спортсмени, що володіють великим запасом рухових навичок, значно швидше освоюють нові рухи. Технічна підготовка нерозривно пов'язана з розвитком координаційних здібностей [4].

Фахівці визначають координаційні здібності, які особливо пов'язані з бадмінтоном:

- оцінка та регуляція динамічних та просторово-часових параметрів рухів;
- збереження стійкості;
- відчуття ритму;
- орієнтування в просторі (відчуття та бачення корту під час гри);
- розслаблення м'язів;
- координованість окремих і послідовних рухів.

У тренувальній та змагальній діяльності координаційні здібності проявляються у поєднанні ударних дій та переміщень на майданчику.

Ефективні рухливі дії в бадмінтоні потребують великої амплітуди рухів при переміщеннях у випадках та стрибках, а при ударах необхідна еластичність та розтяжка всіх м'язів починаючи від м'язів спини до

кистьових суглобів. Недостатня рухливість суглобів може обмежувати прояв сили, швидкості реакції та швидкості рухів, збільшувати енергозатрати, знижувати економічність роботи та може призвести до травм м'язів і зв'язок.

Швидкість адаптаційних перебудов в організмі спортсменів-бадмінтоністів, їх спрямованість та досягнутий рівень адаптації зумовлені характером, величиною й спрямованістю навантажень. Термін "тренувальне навантаження" означає додану організму функціональну активність (відносно до рівня покою або іншого необхідного рівня), яка вноситься виконанням фізичних вправ, і ступінь подолання при цьому труднощів. Навантаження розуміють у двох аспектах: робота, котру виконує спортсмен у змаганнях і тренуваннях, і дія цієї роботи на організм спортсмена. До компонентів фізичних навантажень відносяться: тривалість вправи; її інтенсивність; тривалість інтервалів відпочинку між вправами; характер відпочинку; кількість повторень.

Для оцінки фізичного навантаження вводяться поняття обсягу та інтенсивності. Розмір тренувальних навантажень можливо охарактеризувати з "зовнішнього" та "внутрішнього" боків. "Зовнішній" бік навантаження в найбільш загальному вигляді може бути представлений показниками сумарного обсягу роботи: загальний її обсяг у годинах, кількість тренувальних занять, змагальних стартів. Найбільш повно навантаження характеризуються з "внутрішнього" боку, тобто за реакцією організму на виконану роботу. До таких показників відносяться: біоенергетична активність м'язів, час рухової реакції, час виконання поодинокого руху, величина та характер розвинутих зусиль, частота скорочення серця, частота дихання, вентиляція легенів, серцевих викидів, споживання кисню, швидкість накопичення та кількість лактату в крові.

Змагальні навантаження у бадмінтоні поділяються на навантаження, що отримані в командних та особистих змаганнях. [5].

Таким чином, можна визначити, що добра фізична підготовленість бадмінтоністів є важливою складовою в ефективній багаторічній підготовці спортсмена та активно сприяє досягненню високих спортивних результатів.

Тривожність – індивідуальна властивість особи, риса характеру, що проявляється схильністю до надмірного хвилювання, стану тривоги в ситуаціях, які на думку цієї особи загрожують неприємностями, невдачами. Особистісна тривожність – це готовність (установка) людини до переживання страху і хвилювань, з приводу широкого кола суб'єктивно значущих явищ, являє собою базову рису особистості, яка формується і закріплюється в ранньому дитинстві [6].

Тривога – емоційний стан, відчуття сильного хвилювання, занепокоєння, часто без жодного зовнішнього приводу. Стан тривоги часто виникає і тоді, коли людина в нормі. Про патологічну тривогу можна говорити, тоді, коли вона дезорганізовуватиме всю життєдіяльність людини. Тривожність – схильність індивіда до переживання тривоги, що характеризується низьким порогом виникнення реакції тривоги. Розрізняють реактивну тривожність (пов'язану з конкретною зовнішньою ситуацією) і особистісну тривожність (яка є стабільною властивістю особи).

Особистісна тривожність – це стійкий стан. Вона характеризує схильність людини сприймати великий спектр ситуацій як загрозливі, реагувати на такі ситуації станом тривоги. Дуже висока особистісна тривога прямо пов'язана з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними та нервовими зривами, психосоматичними захворюваннями.

Тренеру важливо знати ступінь тривожності своїх підопічних. Його можна визначити за допомогою спостережень і спеціальних психологічних методик. Вважається, що всі люди умовно поділяються на високо і низькотривожних. Високотривожний спортсмен може погано впоратись із новим завданням, тоді як менш тривожний адаптується

краще. Однак після того, як задача освоєна, в діяльності високо і низькотривожних людей проявляються незначні відмінності. Тренер може краще визначити рівні тривожності у спортсменів протягом перших тренувальних днів чи коли він сам їм пропонує нове завдання чи вправу. Тривожність проявляється і в інших ситуаціях, коли змагальний стрес, виражений яскравіше, наприклад, під час найбільш відповідальних змагань з рівними суперниками [7].

У спортивній діяльності переживання стану тривоги має свої особливості. Стійка особистісна тривожність виникає у спортсменів з такими рисами, як підвищена вразливість, недовірливість. Цей вид тривожності виступає як реакція на загрозу чогось неіснуючого, що не має чіткого образу, але загрожує людині втратою свого “Я” [8]. Така тривога у спортсменів обумовлена внутрішнім конфліктом між двома прагненнями, що суперечать один одному, коли щось важливе для нього одночасно відштовхує і притягує, тоді спортсмен стає соціально дезадаптованим. Він може стати і агресивним, тому що агресивність знімає тривогу. У поведінці це проявляється підвищеною грубістю. Найбільш високий рівень тривоги – тривожне збудження, яке виражається у потребі рухливої розрядки, панічному пошуку виходу і очікуванні допомоги. Якщо спортсмен не отримує цієї допомоги, то дезорганізація поведінки і діяльності досягає свого максимуму. Подібна тривожність може породжуватись реальним неблагополуччям спортсмена у найбільш значимих змаганнях. Таку тривожність відчують спортсмени, які часто виступають на змаганнях, відповідально ставляться до тренувань, спортивної дисципліни. Тривожний спортсмен “згорає” до початку боротьби, який з нетерпінням очікує старту, і цього стану бажає більшість спортсменів, але “згорає” у передстартовій лихоманці лише недосвідчений і зі слабкою нервовою системою [9].

Проблема тривожності широко розглядається у роботах зарубіжних (А.Адлер, О.Ранк, З.Фрейд) і вітчизняних авторів (Ф.Б.Березін, П.А.М'ясоїд, С.М.Томчук). У психології спорту вивченням тривожності займались Ч.Д.Спілберг, Ю.Л.Ханін, П.А.Рудик, А.Ц.Пуні. Але незважаючи на велику кількість досліджень в області вивчення тривожності, питання про зміну рівня тривожності у передстартовому і після змагальному стані у спортсменів залишається відкритим.

Згідно концепції Ч.Д.Спілберга, слід розрізняти тривогу, як стан, і тривожність, як властивість особистості. Він вважає, що тривога – реакція на загрозу, реальну або уявну, а тривожність – індивідуальна психологічна особливість, яка полягає в підвищеній схильності відчувати занепокоєння у різних життєвих ситуаціях. Тривожність, як стан (ситуативна тривожність, реактивна тривожність, стан тривоги) характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: динамічною напруженістю, занепокоєнням, нервовістю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і відрізняється різною інтенсивністю. Її рівень змінюється з плином часу, залежно від того, наскільки людина оцінює своє оточення, як небезпечне чи загрозливе. Тривожність як особистісна особливість (активна тривожність) – це стійка індивідуальна характеристика ступені схильності людини до дій різних стресів. Вона відображає схильність суб'єкта до тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати достатньо широкий спектр безпечних ситуацій, як загрозливі, відповідаючи на кожну з них відповідною реакцією, а саме – підвищенням реактивної тривожності [10]. Спортивні психологи розглядають тривожність, як одну із властивостей особистості, визначаючих успішність виступу спортсмена на змаганнях. У психології спорту прийнято виділяти передстартовий і після змагальний стани. Одним із найбільш розповсюджених видів передстартового навантаження є тривога (тривожне очікування). Вона

виникає тоді, коли людина очікує подію, яка її цікавить, але результат їй невідомий. Посилює стан тривоги почуття невпевненості спортсмена в мірі готовності до майбутньої діяльності або в тому, яку оцінку дадуть інші люди результату його діяльності [11].

Передстартовий стан є умовним рефлексом, подразниками якого можуть бути навколишня ситуація, зустріч із суперником та інші фактори. Його головне завдання у підготовці організму до майбутньої змагальної діяльності. Спортсмени сприймають передстартовий стан, як звичайне хвилювання при виході на старт [9].

Після змагальний психічний стан в значній мірі залежить від ходу змагань. Перемога, здобута у важкій спортивній боротьбі, а також досягнутий, запланований результат приводить до позитивних емоційних реакцій: стійкому почуттю задоволеності собою, життєрадісному настрою, впевненості в своїх силах, бажанню тренуватись. Якщо перемога чи відносний успіх досягнуті легко, без особливих зусиль, то можуть виникнути переоцінка своїх спортивних здібностей, надмірна самовпевненість, зневага тренувальною роботою. Поразка чи відносна невдача може викликати депресію, невпевненість у своїх силах, розчарованість, заздрість, небажання тренуватись, а іноді і привести до відмови від занять спортом. Емоційна реакція на поразку може бути і позитивною: виникають стенічні емоції, критичне ставлення до своїх недоліків, підвищується працездатність на тренуваннях, зростає наполегливість у досягненні цілей [12].

Отже, причиною виникнення негативних передстартових станів є неправильно організована перед змагальна підготовка. Наслідком її є апатія, психічне перенасичення, втома. Стан тривожності є найпоширенішим станом у спортсменів перед стартом і вперше виконуваною вправою. Виникає перед подією, результат якої значущий, але невідомий. Стан тривожності збільшується із невпевненістю

спортсмена. Тому особливу увагу варто приділяти формуванню емоційного стану спортсмена, адже одним із завдань тренера в психологічній підготовці спортсмена є попередження психічної перенапруженості напередодні майбутнього змагання.

1.3 Теоретико-методологічні основи тренувань під час війни

Спортивна підготовка у бадмінтоні – це спеціалізований процес всебічного фізичного виховання, що спрямований на досягнення високих спортивних результатів. Спортивна підготовка забезпечує готовність спортсменів до участі у змаганнях завдяки використанню всієї сукупності факторів (засобів, методів та умов).

Мета підготовки у бадмінтоні – перемога як на Олімпійських іграх, так і на важливих міжнародних турнірах та інших змаганнях за класифікацією BWF, а також на чемпіонатах України. Частковою метою є засвоєння та виконання розрядних нормативів.

Основні завдання спортивної підготовки в бадмінтоні:

- прищеплення стійкої зацікавленості до бадмінтону як виду спорту;
- набуття спеціальних знань, умінь і навичок, потрібних для успішних виступів на змаганнях;
- засвоєння основних засад психологічно-вольової та фізичної підготовки;
- виховання високих морально-етичних якостей;
- систематичне проведення практичних і теоретичних занять;
- обов'язкове виконання навчального плану, складання учнями-спортсменами випускних і перевірних контрольних іспитів;
- регулярна участь спортсменів-бадмінтоністів у змаганнях і контрольних іграх;

- забезпечення умов для проведення регулярних цілорічних занять;
- організація систематичної виховної роботи, прищеплення юним спортсменам навичок дотримання спортивної етики, організованості, дисциплінованості.

Спортивна підготовка спортсмена передбачає систематичне та планомірне використання засобів і методів, що забезпечуватимуть необхідну готовність його до змагань.

Щодо змісту спортивної підготовки, то виділяють такі її види: теоретичну, фізичну, технічну, тактичну, психологічну.

Фізичну підготовку поділяють на:

- загальну фізичну підготовку (ЗФП), що спрямована на підвищення загальної працездатності;
- спеціальну фізичну підготовку (СФП), яка скерована на розвинення спеціальних фізичних здібностей;
- спеціально-рухову підготовку, що передбачає розвиток координаційних здібностей, швидкості реакції на об'єкт, що рухається, та антиципації (передбачення зони).

Технічна підготовка передбачає створення необхідних уявлень про спортивну техніку, оволодіння необхідними вміннями та навичками, удосконалення спортивної техніки завдяки зміненню її динамічних та кінематичних параметрів, а також засвоєння нових прийомів та елементів, забезпечення варіативності техніки з бадмінтону, її адекватності стосовно умов змагальної діяльності та функціональних можливостей спортсмена, забезпечення стійкості основних характеристик техніки до дії чинників, що заважають.

У процесі фізичної підготовки бадмінтоністи підвищують рівень можливостей функціональних систем, що забезпечують рівень загальної та спеціальної тренуваності, розвивають фізичні якості – силу, швидкість,

витривалість, гнучкість, координаційні здібності, а також здібності до прояву фізичних якостей в умовах змагальної діяльності.

Тактична підготовка передбачає аналіз особливостей майбутніх змагань, складу суперників та розробку оптимальної тактики в змаганнях. При цьому необхідно постійно удосконалювати найбільш прийнятні для конкретного спортсмена тактичні схеми, відпрацьовувати оптимальні варіанти в тренувальних умовах завдяки моделюванню особливостей майбутніх змагань, функціонального стану бадмінтоністів, характерного для змагальної діяльності. Необхідно також забезпечувати варіативність тактичних рішень залежно від ситуацій, що виникають, придбання спеціальних знань у сфері тактики.

Тактична підготовка поділяється на:

- індивідуальну – включає атакувальні, контратакувальні та захисні дії в одиночних розрядах:
- групову – містить атакувальні, контратакувальні та захисні дії в парних та змішаних розрядах.

Інтегральна підготовка скерована на придбання змагального досвіду, підвищення стійкості до змагальних навантажень. Може провадитись під час змагань та модельних занять.

Теоретична підготовка входить до всіх видів тренувань і формує у бадмінтоністів спеціальні знання, потрібні для успішної діяльності. Може здійснюватися під час практичних занять та самостійно.

Принципи спортивної підготовки. Успішна тренувальна діяльність можлива за умов додержання кількох груп принципів:

1. Загальнопедагогічних (дидактичних): науковості, доступності, систематичності, послідовності, свідомості та активності учнів, наочності, виховного навчання, індивідуалізації, тривалості та прогресування.

2. Фізичного виховання: всебічного та гармонійного розвитку особистості, оздоровчої спрямованості, зв'язку з працею та військовою діяльністю.

3. Спортивної скерованості до високих досягнень, поглибленої спеціалізації, безперервності тренувального процесу, єдності поступовості підвищення вимог і тенденції до максимальних навантажень, хвилеподібності та варіативності навантажень, циклічності процесу підготовки, єдності та взаємозв'язку структур змагальної діяльності та підготовленості;

4. Методичних:

- випереджувальний розвиток фізичних здібностей щодо технічної підготовки, найперше засвоєння складних елементів, створення перспективних програм;
- розмірності - оптимальний та збалансований розвиток фізичних здібностей;
- сполученості тренувальних засобів, що дозволяє водночас вирішувати кілька завдань (наприклад, поєднувати технічну та фізичну підготовку);
- надмірності – застосування тренувальних навантажень, що перевищують змагальні в 2-3 рази;
- моделювання – широке використання різних варіантів моделювання змагальної діяльності в тренувальному процесі;
- централізації – підготовка юних бадмінтоністів у центрах підготовки з залученням найкращих фахівців.

Навчальна робота у кожній групі повинна забезпечувати загальну фізичну і багатобічну спеціальну підготовленість спортсменів та цілорічно проводитися на засадах даної програми. Заняття проводяться за допомогою групового методу, а за необхідності – можливі індивідуальні заняття,

особливо для груп спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень.

Головними чинниками організації системи спортивної підготовки є:

- діагностика індивідуальних здібностей бадмінтоністів;
- навчально-тренувальний процес, змагання та реабілітація;
- спосіб життя, що дозволяє сполучати заняття спортом з інтелектуальним та духовним (емоційним) розвитком особистості;
- контроль та коригування всієї системи спортивної підготовки та її компонентів.

Тренувальне заняття розглядається як набір певних засобів і методів, розташованих у визначеній послідовності згідно з науково обґрунтованими правилами та педагогічними завданнями. Засобами тренування є: фізичні вправи, ігри, чинники навколишнього середовища. Типи занять - навчальні, тренувальні, навчально-тренувальні, відновлювальні, модельні, контрольні. На навчальному занятті засвоюється новий матеріал з техніки й тактики бадмінтону. Тренувальні заняття спрямовані на здійснення різних видів підготовки, особливо фізичної. Навчально-тренувальні заняття об'єднують засвоєння програмного матеріалу з його закріпленням.

Відновлювальні заняття стимулюють процеси відновлення після великих навантажень; характеризуються невеликим обсягом та малою інтенсивністю навантажень, їх різнобічністю та емоційністю, наявністю ігрових методів. Модельні заняття спрямовані на інтегральну підготовку і проводяться згідно з програмою майбутніх змагань, контрольні забезпечують контроль за ефективністю процесу підготовки.

Усі фізичні вправи залежно від їх схожості з бадмінтоном поділяються на чотири групи: змагальні; спеціально-підготовчі; допоміжні; загально-підготовчі.

Змагальні вправи – це цілісні дії, що складають сутність спортивної діяльності згідно з правилами змагань. Змагальні вправи в цьому відношенні відповідають поняттю "вид спорту-бадмінтон".

У методичному відношенні важливо відрізнити власне змагальні вправи від їх тренувальних форм. Перші виконуються в реальних умовах спортивних змагань та у повній відповідності до правил змагань. У бадмінтоні - це змагальні матчі. Другі співпадають з власне змагальними вправами за структурою та складом дій, але виконуються в умовах тренування і спрямовані на вирішення тренувальних завдань. До них відносяться навчальні та тренувальні матчі бадмінтоністів.

Спеціально-підготовчі вправи – елементи змагальних вправ, їх варіанти, а також вправи, схожі зі змагальними за формою та характером м'язових зусиль. Спеціально-підготовчі вправи повинні мати щось суттєво спільне з бадмінтоном. У бадмінтоні - це весь набір прийомів і тактичних дій, а також вправи, що наближено відтворюють прийоми та дії за формою або характером м'язових зусиль.

Допоміжні вправи – передбачають рухові дії, що створюють спеціальний фундамент для наступного удосконалення у бадмінтоні.

Загальнопідготовчі вправи – основні практичні засоби загальної фізичної підготовки бадмінтоністів. Їх склад найбільш широкий та різноманітний. Ці вправи відіграють допоміжно-сприятливу роль у спортивному вдосконаленні, можуть використовуватись:

- як засіб розширення діапазону навичок та якостей, які є фундаментом для спеціальної підготовки;
- як засіб підвищення загального рівня працездатності та розвитку якостей, що недостатньо розвиваються у бадмінтоні;
- як чинник активного відпочинку, сприяння відновлювальним процесам після значних спеціальних навантажень, а також для протидії монотонним тренуванням.

Методи – це способи, з допомогою яких тренер добивається оволодіння учнями знаннями, вміннями та навичками, розвиває необхідні фізичні та психічні якості, формує їх світогляд. Усі методи навчання та тренування поділяються на три групи: словесні, наочні, практичні (навчальні та спеціальні - розвиток рухових якостей). Застосовуються в різних співвідношеннях в залежності від етапу підготовки та конкретних завдань. Кожен метод повинен використовуватись не стандартно, а бути пристосованим до конкретних вимог.

Словесні методи: лекції, бесіди, пояснення, розгляд та аналіз, методичні вказівки та рекомендації. Лекція – це спеціально підготовлене повідомлення з одного з питань навчання або тренування. Лекція має певний план, а матеріал в ній викладається в певній послідовності.

Бесіда – вільна форма усного повідомлення або передачі знань. У бесіді розглядаються більш вузькі питання, проводиться обмін думками, даються відповіді на конкретні запитання.

Пояснення – найбільш розповсюджена форма передачі інформації від тренера до учнів. Найчастіше використовується під час ознайомлення та вивчення прийомів бадмінтону і безпосередньо поєднується з практичними методами.

Розгляд та аналіз можуть мати різну спрямованість (технічну, тактичну, психологічну, методичну). Часто використовуються для оцінки окремих сторін навчання і тренування. Необхідною умовою підвищення ефективності навчання і тренування є залучення самих учнів до розгляду та аналізу своїх дій.

Вказівки та рекомендації є заключною частиною розгляду та аналізу техніки прийомів і дій, окремих занять, виступів спортсменів у змаганнях тощо. Вони повинні бути конкретними та переконливими, ґрунтуватися на реальних спостереженнях в процесі занять і змагань.

Наочні методи включають в себе: показ, ілюстрування, демонстрацію наочних засобів, перегляд окремих зустрічей та змагань.

Показ – найбільш розповсюджений наочний метод, з якого починається вивчення кожного нового прийому. До показу ставляться високі вимоги - він повинен бути взірцем техніки виконання і формувати правильний образ досконалого виконання прийомів гри.

Ілюстрування – використання різних графіків, таблиць, фотографій, слайдів. Демонстрація наочних засобів - перегляд з окремої теми наукових матеріалів, приладів, пристроїв, відеозаписів, навчальних фільмів.

Перегляд окремих зустрічей та змагань – це спеціально організоване спостереження з якою-небудь метою: особливості техніки, тактики, поведінки спортсмена, ефективність дій тощо. Перегляд, як правило, проводиться за заздалегідь визначеною схемою і передбачає певну систему реєстрації. Після перегляду проводяться його обговорення, розгляд та аналіз.

Практичні методи є основними в процесі навчання й тренування бадмінтоністів. Умовно поділяються на дві групи: переважно скеровані на засвоєння спортивної техніки й тактики, тобто формування рухових умінь та навичок, що характерні для бадмінтону; спрямовані на розвиток рухових якостей.

Під час спортивного тренування у бадмінтоні необхідно правильно планувати тренувальні та змагальні навантаження. Підвищення функціональних можливостей юних спортсменів та успішне удосконалення рухових умінь та навичок під час навчання можуть бути досягнуті за умов поступового збільшення обсягів та інтенсивності тренувальних і змагальних навантажень.

Швидкість адаптаційних перебудов в організмі спортсменів-бадмінтоністів, їх спрямованість та досягнутий рівень адаптації зумовлені характером, величиною й спрямованістю навантажень. Термін

"тренувальне навантаження" означає додану організму функціональну активність (відносно до рівня покою або іншого необхідного рівня), яка вноситься виконанням фізичних вправ, і ступінь подолання при цьому труднощів. Навантаження розуміють у двох аспектах: робота, котру виконує спортсмен у змаганнях і тренуваннях, і дія цієї роботи на організм спортсмена. До компонентів фізичних навантажень відносяться: тривалість вправи; її інтенсивність; тривалість інтервалів відпочинку між вправами; характер відпочинку; кількість повторень.

Для оцінки фізичного навантаження вводяться поняття обсягу та інтенсивності. Розмір тренувальних навантажень можливо охарактеризувати з "зовнішнього" та "внутрішнього" боків. "Зовнішній" бік навантаження в найбільш загальному вигляді може бути представлений показниками сумарного обсягу роботи: загальний її обсяг у годинах, кількість тренувальних занять, змагальних стартів. Найбільш повно навантаження характеризуються з "внутрішнього" боку, тобто за реакцією організму на виконану роботу. До таких показників відносяться: біоенергетична активність м'язів, час рухової реакції, час виконання поодинокого руху, величина та характер розвинутих зусиль, частота скорочення серця, частота дихання, вентиляція легенів, серцевних викидів, споживання кисню, швидкість накопичення та кількість лактату в крові.

Змагальні навантаження у бадмінтоні поділяються на навантаження, що отримані в командних та особистих змаганнях [5].

У процесі психологічної підготовки формуються та удосконалюються морально-вольові якості та спеціальні психічні функції бадмінтоністів, уміння управляти своїм психічним станом у період тренувальної та змагальної діяльності.

До психологічної підготовки входять:

- базова – передбачає психічний розвиток, навчання та освіту;

- тренувальна – формує мотив та позитивне ставлення до тренувальних занять;
- змагальна – формує стан «бойової готовності», здібності до зосередження та мобілізації.

Процес психологічної підготовки спортсмена – один із видів формування особистості, що зміцнює взаємозв'язки її властивостей, мотивів, знань, навичок і вмінь, значення соціальної значущості для майбутньої діяльності.

Психологічна підготовка – загальна якість особистості, що завжди порівнюється особливостями діяльності та потребує високоефективного діяння. Психологічна готовність тісно пов'язана з якісними характеристиками інтелекту, волі, емоційної сфери і є продуктом цілеспрямованого процесу, який здійснюється через навчання, тренування, збагачення особистості спортсмена досвідом багатьох поколінь. Психологічна підготовка спрямована на задоволення потреби спортсмена бути готовим до досягнення високих результатів.

Застосування прийомів і засобів психологічної підготовки дає змогу виробляти у спортсменів прагнення самовиховання волі й активного самовдосконалення, вчить їх свідомо володіти своїми психічними станами і з високою точністю регулювати власні рухи та дії в екстремальних умовах тренування.

Тож можна дійти висновку, що психологічна підготовка входить до всіх видів тренувань і формує у бадмінтоністів спеціальні знання, потрібні для успішної діяльності. Може здійснюватися під час практичних занять та самостійно [10].

Висновок до першого розділу

У першому розділі було охарактеризовано сучасний стан психічного напруження гравців в бадмінтоні. Означено особливості психологічного настрою гравців під час змагань. Визначено теоретико-методологічні основи тренувань під час війни.

РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СПОРТСМЕНІВ БАДМІНТОНІСТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.

2.1. Загальна характеристика стресостійкості гравців

Психологічна підготовка – активізація психомоторних, пізнавальних, естетичних здатностей та розвиток моральних почуттів особистості, її готовності до вчинку. Вона пов’язана з психомоторною творчістю, підтримкою та відновленням психічної готовності до змагань та з досягненням високих результатів [10].

Психологічна підготовка здійснюється через:

- вдосконалення вміння “володіти собою”;
- розвиток психомоторної майстерності;
- оптимізацію психічної регуляції рухів, дій вчинків та поведінки;
- користування психомоторними випробуваннями, які сприяють самоконтролю.

Процес психологічної підготовки спортсмена – один із видів формування особистості, що зміцнює взаємозв’язки її властивостей, мотивів, знань, навичок і вмінь, осмислення її соціальної значущості для майбутньої діяльності [13].

Психологічна підготовка сприяє прискоренню розвитку найважливіших для спортивної діяльності психічних якостей. Для цього необхідно точно знати середовище змагань, у якому спортсмену в майбутньому доведеться виступати, особливості рухів і дій, що забезпечують умови, необхідні для перемоги над самим собою і над суперниками. Це основні ознаки потреб, що повинні правильно формуватися з перших кроків заняття спортом і стати головними спонукальними мотивами в діяльності спортсмена [14].

Сутність професійної діяльності спортивного психолога у спорті полягає у психологічному супроводженні усього спортивного циклу (тренувально-змагальний період). Професійна діяльність у такому разі передбачає здійснення психологом таких напрямків роботи, як психодіагностика спортсменів і тренерів, спортивний відбір, а також психодіагностика спортивних здібностей, психопрофілактика несприятливих психічних станів у спортсменів та негативних явищ у спортивному середовищі, психогігієна спортивної діяльності, психологічна освіта спортсменів і тренерів, психологічна підготовка спортсменів, психологічна реабілітація і реадаптація спортсменів (тренерів), психологічна корекція негативних станів, реакцій, а також не адаптивних форм поведінки спортсменів (тренерів), психологічне забезпечення спортивного процесу, сприяння у зіграності команди, психологічне консультування спортсменів і тренерів, методологічна робота психолога у спорті.

Метою професійної діяльності психолога у спорті є формування психологічної стійкості спортсменів до поразок та їх психологічної готовності до участі у змаганнях, і оптимального ефективного функціонування у спорті. Його діяльність спрямована на навчання спортсменів засобами релаксації та самонавіювання, що буде ефективним за умови, коли ці процедури мають у своїй основі емоційний та раціональний компоненти. Психолог займається підготовкою до сеансів, він розробляє тести самонавіювання для спортсменів, для цього йому необхідні глибокі знання специфіки виду спорту, і особливо станів спортсменів у різні моменти тренування та змагань. Спортивний психолог відрізняється від інших фахівців психології тим, що потрібно не тільки розумітись в психологічних моментах характеру спортсмена, а й вміти налаштувати його на переможний лад. Тому психолог у спорті – одна з найважливіших фігур команди спортсмена.

Основними завданнями спортивного психолога є:

- спортивна профорієнтація (психологічний відбір майбутніх чемпіонів у конкретних видах спорту);
- передзмагальна підготовка (зняття фобій, підвищення мотивації);
- розробка стратегії поведінки під час змагань;
- після змагальна реабілітація;
- зняття різних кризових ситуацій [12].

Підготовка спортсменів здійснюється за різними напрямками. Але часто недостатність волі або невміння керувати своїми емоціями може звести до нуля результати багаторічних тренувань спортсмена. Тому при психодіагностиці й активній участі психолога в тренувальному процесі стає можливим врахування індивідуальних особливостей спортсмена, формування і розвиток необхідних для перемоги психічних якостей і умінь. Кожен вид спорту для успішних виступів вимагає визначеного стану фізичних і психічних якостей і сьогодні, коли фізична підготовленість спортсменів знаходиться на дуже близькому рівні, вирішальним фактором для перемоги в змаганнях є психологічна готовність. Допомога знайти майбутніх чемпіонів, визначити передумови розвитку необхідних психічних якостей – це задача психологічного відбору і спортивної профорієнтації [15].

На зборах психолог здійснює психологічне обстеження психічного стану спортсменів, а також психологічне консультування, психологічну підготовку спортсменів, заходи щодо психопрофілактики негативних проявів спортсменів (агресивна поведінка, передстартова апатія). Здійснює відновлення спортивної працездатності психологічними засобами, у ході тренування та змагань. Психологічне супроводження включає, у разі потреби, співпрацю психолога з соціальними і медичними психологами, спортивними лікарями, психотерапевтами. За потреби психолог може разом із тренером організувати колективний відпочинок

спортсменів. Підвищує та підтримує у спортсменів мотивацію до занять спортом, до участі у змаганнях на належному рівні.

Зміст діяльності психолога у сфері спорту полягає у проведенні психологічних спостережень за психічними явищами, поточному наданні психологічної допомоги спортсменам, відновленні спортивної працездатності психологічними засобами у ході тренування та змагань, співпраці психолога з соціальними і медичними психологами, психотерапевтами, спортивними лікарями, роботі з мотивацією, тривожними спортсменами, проведенні планових заходів по підвищенню внутрішньої мотивації та сприйняття успіху спортсменами. Робота психолога спрямована на навчання спортсменів засобам релаксації та самонавіювання, розробку та впровадження програми тренінгу психологічних умінь спортсменів, підвищення рівня спортивної майстерності, здійснення поточного контролю над проявами агресії у спортсменів, психологічне супроводження молодих спортсменів у спорті вищих досягнень, проведення зі спортсменами психотренінгу адаптації до змагальної ситуації, навчання спортсменів засобам психічної саморегуляції. Психологічне супроводження у спорті вищих досягнень представляє собою систему засобів впливу психолога на спортсменів з метою допомогти останнім повністю розкрити свої можливості у спорті, підвищити рівень спортивних здібностей за рахунок всебічного використання усіх досягнень психологічної практики.

Отже, зміст діяльності практичного психолога у сфері спорту визначається комплексом заходів, спрямованих на спеціальний розвиток, удосконалення й оптимізацію систем психічного регулювання функцій організму і поведінки спортсмена з урахуванням завдань тренування і змагання шляхом психодіагностичних, психолого-педагогічних і психогігієнічних рекомендацій, психологічної підготовки та регуляції функцій.

2.2. Роль тренера у психологічній підготовці спортсменів

Психологічна сторона бадмінтону є дуже важливою. Адже коли суперники дуже близькі за здатностями (техніка, швидкість, сила), результати матчів часто визначаються психологічними факторами, такими, як зосередженість, впевненість і бойовий дух. Потрібно багато років для того, щоб розвинути психологічну силу, необхідну для того, щоб протистояти викликам і вимогам бадмінтону світового рівня. Психологічним навичкам навчаються так, як і фізичним і технічним (час, зусилля, практика). Тому важливо, щоб процес розвитку психологічно стійких гравців починався би в той самий час, в який дітей знайомлять з будь-якою бадмінтонною програмою.

Головну роль у забезпеченні психологічної поведінки та діяльності спортсмена на різних етапах змагань відіграє його тренер. Завдання тренера в умовах нашого суспільства – це не тільки спортивні досягнення спортсмена, а й виховання всебічно розвиненої, освіченої людини, здатної до використання культурного надбання суспільства і саморозвитку [13].

Тренер у великому спорті – це не просто наставник і вчитель. У теперішній час ця людина виконує набагато більше функцій. Він виступає у ролі психолога, педагога, рекламного агента, друга. Саме тому, обираючи тренера для майбутнього спортсмена, батьки повинні опиратись на його професіоналізм і людські якості. Тренер повинен вміти зрозуміти дитину, правильно побудувати спілкування з нею, розпланувати час тренувань і фактично весь стиль життя майбутнього спортсмена, якщо мова йде про великий спорт. У будь-якому випадку, йому не обійтись без підтримки і співпраці з батьками – адже тільки така згуртована команда допоможе дитині максимально сформувати, розвинути і реалізувати її здібності.

Сучасні педагоги і психологи вважають, що виховання і навчання дитини полягає не в тому, щоб їй наказувати якісь схеми для виконання, за допомогою яких вона навчиться самостійно діяти, а в тому, щоб не нашкодити. Педагоги та батьки повинні допомагати і підтримувати людину, яка росте, тобто, надавати інформацію, пояснювати і показувати, як влаштований світ навколо, а обирати своє майбутнє і здійснювати вчинки вона повинна сама. Щоб людина у суспільстві відчувала себе впевнено і комфортно, потрібно створювати такі умови, при яких буде формуватись її реальна самооцінка. Це дуже важливо, в тому числі і для спорту, оскільки впевненість в собі, безстрашність, вміння аналізувати свої вчинки – одні із найголовніших якостей для спортсмена, виховання яких – основне завдання тренера. Тренер повинен стати дуже близькою людиною для спортсмена, переживати і підтримувати всі його перемоги чи поразки, бути готовим допомогти в будь-якій ситуації. Вплив тренера допомагає уникнути формування в свідомості його учня страху та інших психологічних патологій. Тренеру доведеться виступати в ролі психолога, допомагати спортсмену розібратися в причинах багатьох помилок, невдач, направляючи його думки в потрібне русло.

Завданням тренера є формування у його учня чіткого уявлення про те, що і як потрібно робити, щоб досягнути успіху на змаганнях. Схема виконання результативних дій повинна бути доведена до автоматизму – це допоможе не тільки вдосконалити техніку, але й виявляти помилки, коли вони будуть відбуватись. Результати і висновки повинні фіксуватись в спеціальному щоденнику чи журналі, щоб їх можна було зіставити і проаналізувати, причому робити це потрібно спільно, щоб спортсмен відчував, що разом із тренером вони зайняті однією справою, йдуть до однієї мети. Тренер не повинен підвищувати тон голосу при розмові з учнем, інакше спортсмен перестане його поважати, а це

означає, що вони не зможуть співпрацювати. Усі обговорення повинні проходити на основі партнерських стосунків між тренером і учнем.

Тренер повинен бути хорошим педагогом, щоб ретельно продумати і розпланувати роботу з учнем, розробити найбільш ефективні програми навчання, знайти індивідуальний підхід до спортсмена, побачити його недоліки і сильні сторони, розвинути в ньому впевненість і безстрашність, вчасно помітити появу будь-яких психофізичних відхилень від норми і допомогти позбутись стресових станів, допомогти подолати всі труднощі. Окрім цього, в наш час, саме тренер займається контактами зі спонсорами, організаторами змагань та іншими людьми, від яких залежить успішне майбутнє його підопічного [7].

Основною метою психологічної підготовки є підвищення стабільності. Тренер прагне, щоб бадмінтоністи повністю реалізували свої таланти і здібності. Для цього вони повинні зрозуміти і навчитись контролювати свій стан ідеальної спортивної форми. Психологічна підготовка – це свого роду тонке емоційне налаштування і її здійснення можливе лише в тому випадку, якщо спортсмен сам активно цього хоче. Тому необхідно, щоб у спортсмена було позитивне ставлення до даного процесу. Спортсмен повинен бути переконаним у тому, що якщо спеціально не займатись психологічною підготовкою, то результати, показані на тренуванні, не можна не тільки перевершити, але й повторити у важких, а іноді й незвичних умовах змагань. Це повинен розуміти і тренер. Тому, регулюючи величину потреби і оцінки ймовірності успіху, тренер може оптимізувати психічний стан свого учня на кожному етапі психологічної підготовки до змагань.

У першу чергу тренер допомагає спортсмену у визначенні змагальної мети, у становленні мотивів, які стимулюють до неї. Це вимагає достатньої обережності, знання особливостей своїх учнів. Вміння побачити своєрідність і неповторність кожного з них – важлива

якість тренера. Це потрібно для того, що називають індивідуальним підходом. Необхідно допомогти людині розкритися та використати свої можливості повністю. Але до різних людей чи навіть до одних і тих же, але в різних ситуаціях, не можна підходити однаково, потрібно розуміти властивості особистості в стані, в якому вона перебуває. У розпізнаванні психологічних особливостей спортсменів і обумовленої ними своєрідності поведінки і дій на тренуваннях і змаганнях – індивідуального стилю діяльності – тренеру може допомогти психолог. При постановці мети і формуванні мотивів індивідуальний підхід обов'язковий. Адже зрозуміло, щоб докласти максимум зусиль заради досягнення мети, потреба в ній повинна бути великою, а мотиви – значущими. Разом з тим, не кожна людина може діяти найкращим способом, коли діяльність дуже відповідальна, коли потреба в досягненні успіху велика, тут виникає високий рівень емоційного напруження, і впоратись з цим не всі можуть. Але у всіх випадках, ставлячи перед спортсменами мету, тренер повинен допомогти учням визначити реальні засоби її досягнення, з високою ймовірністю оцінити можливість здобуття перемоги [16].

Отже, щоб переконати спортсмена в тому, що все йде як заплановано, тренери використовують різноманітні тести, контрольні ігри, спаринги, за допомогою яких перевіряється динаміка росту і процесу формування готовності спортсмена до змагань. Аналіз результатів таких перевірок дає можливість оцінити якість вже виконаної роботи і прогнозувати ступінь готовності, якої спортсмен досягне в майбутньому. Але їх користь не обмежується тим, що вони дають інформацію, необхідну для управління передзмагальною підготовкою. Вони можуть і повинні бути використані в якості засобів профілактики неблагополучних психічних станів і забезпечення психічної готовності до змагань. Адже якщо результати відповідають запланованим, це

означає, що підготовка до змагань здійснюється правильно і є підстави вважати, що необхідний для вирішення змагальних задач рівень готовності буде досягнутий до моменту старту. Усвідомлення цього допомагає спортсмену високо оцінити ймовірність досягнення поставленої мети. Враховуючи це, тренер може так організувати контрольні змагання, як це доцільно для оптимізації психічного стану спортсмена.

2.3. Діагностика та оцінювання психічного стану бадмінтоністів

Сьогодні спорт став не лише частиною здорового способу життя, а засобом порятунку від стресу, з яким українці живуть більш ніж півроку.

З часу початку війни в Україні багато спортсменів були вимушені покинути країну для власної безпеки та можливості участі у міжнародних змаганнях. Деякі прийняли рішення залишитись в Україні і продовжувати тренування тут.

Серед бадмінтоністів було проведено тестування на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих) [17].

В тестуванні взяли участь 20 спортсменів віком від 16-35 років.

Перед ними були виписані ознаки стресу поділені на 4 групи – інтелектуальні, поведінкові, емоційні та фізіологічні.

За наявності у себе одного із інтелектуальних і поведінкових ознак – спортсмен ставив собі 1 бал; емоційних - 1.5 бали, а фізіологічних - 2 бали.

Таким чином загальна максимальна сума за всім списком теоретично могла досягати 66.

За результатами:

Показник від 0 до 5 балів вважається хорошим - означає, що в даний момент життя вагомий стрес відсутній.

Показник від 6 до 12 балів означає, що людина відчуває помірний стрес, який може бути компенсований за допомогою раціонального використання часу, періодичного відпочинку і знаходження оптимального виходу з ситуації, що склалася.

Показник від 13 до 24 балів вказує на досить виражене напруження емоційних і фізіологічних систем організму, що виникло у відповідь на сильний стресорні фактор, який не вдалося компенсувати. В цьому випадку потрібне застосування спеціальних методів подолання стресу.

Показник від 25 до 40 балів вказує на стан сильного стресу, для успішного подолання якого бажана допомога психолога або психотерапевта. Така величина стресу говорить про те, що організм вже близький до межі можливостей чинити опір стресу.

Показник понад 40 балів свідчить про перехід організму до третьої, найбільш небезпечною стадії стресу - виснаження запасів адаптаційної енергії.

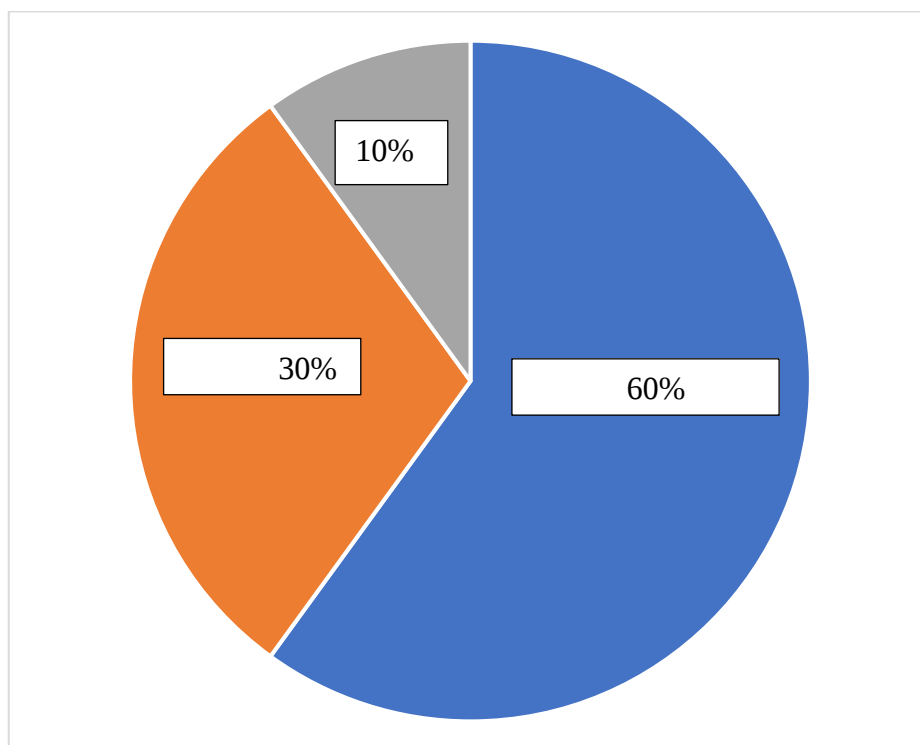


Рис. 1.1. Діаграма результатів тестування на визначення рівня стресу у бадмінтоністів.

Аналізуючи отримані результати можна дійти висновку, що рівень стресостійкості в 30 відсотків анкетованих можна охарактеризувати як виражено напружений емоційний і фізіологічний стан систем організму, що виник у відповідь на сильний стресорний фактор, який не вдалось компенсувати. В цьому випадку потрібне застосування спеціальних методів подолання стресу. Близько 50 відсотків опитуваних знаходяться в стані сильного стресу, для успішного подолання якого бажана допомога психолога чи психотерапевта. І лише 10 відсотків спортсменів відчують помірний стрес, який може бути компенсований за рахунок раціонального використання часу, періодичного відпочинку і знаходження оптимального виходу з ситуації, що склалася. Не один зі спортсменів за показниками дослідження не знаходиться в стані відсутності стресу та в стані критичного виснаження запасів адаптаційної енергії.

Отже, на даний момент майже всі гравці знаходяться в стресовому стані, що негативно впливає на всі системи організму та процес реалізації спортивних проєктів.

Висновки до другого розділу

Означено загальна характеристику стресостійкості гравців. Визначено роль тренера у психологічній підготовці спортсменів. На основі проведеного тестування у більшості гравців діагностовано стан сильного стресу, для зниження якого необхідно запроваджувати управлінські рішення з підвищення їхньої стресостійкості та ефективного управління спортивними проєктами в бадмінтоні.

РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ГРАВЦІВ

3.1. Шляхи подолання наслідків стресу бадмінтоністів

Від психологічного стану спортсмена може багато в чому залежати досягнення високих результатів. Є багато прикладів, коли більш сильна в фізичному, технічному і тактичному відношенні команда програвала команді менш підготовленій, але яка проявляла більшу волю до перемоги, стійкість і велику енергію.

Значення психологічних функцій і якостей особистості виключно велике при оволодінні технікою, тактикою і розвитку фізичних якостей. Значний розвиток вольових якостей, мислення, пам'яті, уваги, спостережливості і рухової чутливості необхідні для оволодіння різними сторонами спортивної підготовки.

Психологічна підготовка є складовою частиною спортивного тренування. Вона ділиться на загальну психологічну підготовку і психологічну підготовку до відповідних змагань. Загальна психологічна підготовка спортсмена проводиться на протязі всіх періодів тренування. Її основними завданнями є: 1) виховання моральних і вольових якостей; 2) розвиток і вдосконалення спеціалізованих сприйнятів: уваги, спостережливості, мислення, здатність керувати своїми емоціями.

Виховання моральних і вольових якостей має здійснюватися в тісному взаємозв'язку. До моральних якостей потрібно віднести колективність, патріотизм, дисциплінованість; до вольових – цілеспрямованість, наполегливість, рішучість і сміливість, ініціативність і самостійність, витримку і самовладання.

Виховний вплив багато в чому залежить від поведінки тренера. Чітка установка на гру, розумне керівництво грою, спокійні і впевнені зауваження в переривах – все це дисциплінує учасників.

Важливе значення психологічної підготовки у спорті та недостатнє висвітлення даних питань у літературних джерелах зумовлюють актуальність нашого дослідження.

Загальні підходи до нейтралізації стресу.

Існує багато методів корекції психоемоційного стресу, і завдання полягає в тому, щоб вибрати ті з них, які відповідали б, з одного боку, індивідуальним особливостям конкретної особистості, а з іншого - реальним умовам, що існують в даному місці і зараз. У монографії «Індивідуальна стійкість до емоційного стресу» До. У. Судаков, перераховуючи найважливіші шляхи антистресорних заходів, свідчить про такі способи:

- аутогенне тренування;
- різні методи релаксації;
- системи біологічного зворотного зв'язку;
- дихальну гімнастику;
- включення у життя людини позитивних емоцій;
- музику;
- фізичні вправи;
- психотерапію;
- фізіотерапевтичні заходи (масаж, сауна, електросон);
- акупунктура та ін.

При цьому зазначається, що вибір якогось методу корекції стресу повинен визначатися системою організму, показники якої найбільш сильно відхиляються від нормальних значень. Особливо підкреслюється, що

йдеться не про «середньостатистичної нормі», а про нормальні саме для даного індивідуума життєві показники.

Крім того, для корекції стресу необхідно, крім специфічних заходів психологічного впливу, використовувати і загальнозміцнюючі методи. Наприклад, профілактика порушень серцево-судинної системи, викликаних екзаменаційним стресом, повинна бути комплексною, що включає зменшення гіподинамії, заходи з оптимізації режиму дня, чергування напруги нервової системи з відпочинком, систематичне перебування на свіжому повітрі і правильне харчування.

Підсумовуючі треба підкреслити, що подолання стресу для кожного спортсмена здійснюється індивідуально, в залежності від психічного стану спортсмена.

3.2. Методи визначення стресостійкості гравців в бадмінтоні.

Для визначення рівня стресостійкості була застосована авторська методика І. О. Усатова , що складається з 38 запитань, на які досліджувані відповідали позначкою у відповідній графі – часто/сильно; рідко/іноді; ні/ніколи. Перед обрахуванням результатів, підраховується кількість набраних балів по шкалі брехні. Подальше обрахування здійснюється відповідно до ключа, підраховується загальна кількість балів, набраних у тесті Інтерпретація результатів проводиться відповідно до набраних балів.

Симптоматичний опитувальник самопочуття А. Волкова і Н. Водоп'янова розроблений для виявлення схильності до патологічних стрес-реакцій і невротичних розладів в екстремальних ситуаціях за такими симптомами, як порушення вольової регуляції, зниженої психічної і фізичної активності, порушення сну, вегетативної нестійкості, тривоги і страху, емоційної нестійкості.

Таблиця. 1.1. Методики дослідження стресостійкості

Методика	Мета дослідження
Авторська методика І. О. Усатова	Для визначення рівня стресостійкості
Опитувальник «Копінг-поведінки в стресових ситуаціях» Т. А. Крюкової	Дозволяє визначити перелік заданих реакцій на стресові ситуації
Опитувальник «самопочуття в екстремальних ситуаціях» А. Волкова і Н. Водоп'янова.	Для виявлення схильності до патологічних стрес-реакцій і невротичних розладів в екстремальних ситуаціях
Методика «Змагальні стрес-ситуації» за Р. Фрестером	Направлена на виявлення стрес-факторів, що впливають на спортсменів під час змагань
Методика «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» (Т. Холмса та Р. Раге)	Направлена на виявлення ступеня стрессогенности на базі важливих життєвих подій
«Індивідуально-типологічний опитувальник» за Л. Н. Собчик	Визначення ведучих індивідуально-типологічних властивостей стилю міжособистісної поведінки
«Особистісний опитувальник Г. Айзенка» (тест на темперамент ЕРІ)	Діагностика типу темпераменту на підставі визначення екстраінтроверсії й рівня нейротизму

На етапі дослідження було діагностовано рівень стресостійкості бадмінтоністів за авторською методикою І.О. Усатова [18].

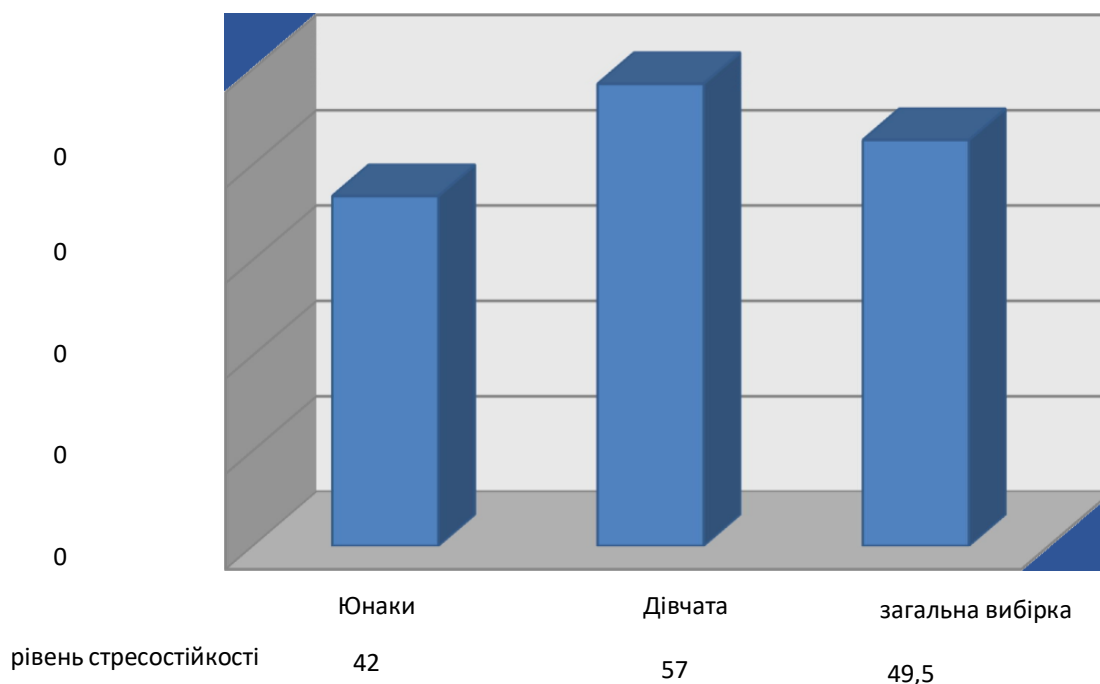


Рис. 1.2. Діаграма результатів тестування на визначення рівня стресостійкості бадмінтоністів.

За результатами дослідження, ми можемо зробити наступний висновок, що у досліджуваних юнаків виявлено середній рівень стресостійкості. У дівчат виявлено рівень стресостійкості нижче середнього.

Загальні середні показники за всією вибіркою досліджуваних також вказують на наявність у досліджуваних рівня стресостійкості нижче середнього, тож можна зазначити, що справляються із стресом досліджувані спортсмени доволі важко.

3.3 Обґрунтування рекомендацій щодо формування системи психологічної підготовки спортсменів.

Одна з проблем психологічної підготовки – збереження бажання спортсменів до постійного вдосконалення протягом тривалого часу. З особливою гостротою ця проблема проявляється в останні роки у зв'язку з

різко збільшеними тренувальними і змагальними навантаженнями, фізичними і психічними напруженнями, витратами часу.

На етапі початкової підготовки тренувальний процес не пов'язаний з великими навантаженнями, він містить багато нового і цікавого, і спортсмен прогресує від заняття до заняття. Все це дозволяє підтримувати у юних спортсменів природний інтерес до занять. В подальшому, по мірі збільшення навантажень, певної стабілізації, а іноді і тривалого застою в результатах багато спортсменів не в змозі зберегти стійкий інтерес до занять. З цієї причини деякі з них перестають тренуватися або знаходять інтерес у заняттях іншими видами спорту, який як правило, також виявляється нестійким.

Які ж дії потрібно приймати для збереження і навіть підвищення мотивації спортсмена до напруженої підготовки та досягненню найвищих результатів? Перш за все, тренер має прагнути забезпечити таку організацію і зміст тренувального процесу, які постійно ставили б перед спортсменом завдання відчутного вдосконалення. Так, на першому етапі багаторічної підготовки повинна бути забезпечена спрямованість на навчання і вдосконалення основних рухових навичок і вмінь, вивчення основ виду спорту. Надалі слід постійно орієнтувати спортсмена на необхідність активної роботи над вдосконаленням все більш тонких компонентів підготовленості, додання постійно зростаючих труднощів освоєння все більш високих навантажень. У той же час необхідно стежити за тим, щоб фізичний і емоційний стрес, якому піддається спортсмен в тренувальній і змагальній діяльності, перебував у відповідності з його фізіологічними і психічними можливостями, слід пам'ятати, що мотивація спортсмена тісно взаємопов'язана з усім комплексом складових сучасної системи його підготовки – організацією і матеріально-технічним забезпеченням, ефективністю щодо техніко-тактичної, фізичної та психологічної підготовленостями спортсмена, системою профілактики

травм і захворювань та їх ефективним лікуванням. Недоліки в будь-якому із вказаних та багатьох інших компонентах системи підготовки неминуче негативно позначаються на рівні мотивації спортсмена.

Найважливішим аспектом психологічної підготовки є – забезпечення високого рівня активності спортсмена стосовно спортивної діяльності протягом усього періоду занять спортом. Ключовим моментом є мотиваційна орієнтація, пов'язана з бажанням або небажанням активно займатися спортом. Дослідження показують залежність мотиваційної орієнтації спортсмена від вибору внутрішніх або зовнішніх цілей. Орієнтація спортсмена на внутрішні цілі пов'язана з акцентом на техніко-тактичне і фізичне вдосконалення. Результатом такої орієнтації є підвищена увага до якості процесу підготовки, раціональному способу життя, контролю за ефективністю підготовки змагальної діяльності. Спортсмени, що орієнтуються на зовнішні цілі, в першу чергу зосереджують на спортивному результаті, перемогу або поразку, як засіб оцінки особистих здібностей. При такій орієнтації мотивація спортсменів багато в чому залежить від ставлення засобів масової інформації, глядачів, отримання матеріальних винагород. Результатом зовнішньої орієнтації нерідко є послаблення уваги до якості підготовки, пошуку резервів підвищення спортивної майстерності, що часто призводить до негативних наслідків – зниження результатів і ефективності підготовки, пошуку зовнішніх причин невдач і, як наслідок, зниження мотивації до активних напружених занять. Результатом внутрішньої орієнтації нерідко є і прагнення уникати відповідальних змагань, боротьби з сильними і рівними по силами суперниками.

Принципово важливим моментом в підтримці стійкого інтересу спортсмена до занять – є постійна спільна робота з тренером. Залучення спортсмена до творчого процесу, планування і реалізації тренувальних планів призводить не лише до підтримання у нього інтересу до занять, але

й сприяє більш швидкому зростанню спортивних результатів.

Формування у спортсмена цілеспрямованої мотивації спортивного вдосконалення, активного творчого ставлення до тренувального процесу, усвідомлення цілей досягнення високого спортивного результату формує почуття відповідальності і сприяє зміни порогів чутливості аналізаторів.

Основними чинниками формування мотивації досягнення успіху у спортсмена є:

- прагнення до стресу і подолання його;
- прагнення до досконалості;
- поставлені цілі;
- правильно сприятливий соціально-психологічний клімат;
- емоційність тренувальних занять;
- взаємовідносини тренера і спортсмена.

Прагнення до стресу і подолання його: боротися, щоб подолати перешкоди, піддавати себе впливу стресу, змінювати обставини і домагатися успіху представляється, мабуть, одним з потужних мотивів у спортивній діяльності. Багато спортсменів отримують велике задоволення від занять спортом і перемоги над суперником або при подоланні перешкод, що виникають на їхньому шляху. Необхідно враховувати, що фізичний та емоційний стрес, якому піддається спортсмен, не повинен перевищувати фізичних і психологічних можливостей організму.

Прагнення до досконалості: заняття спортом представляє собою один з небагатьох шляхів, де молодь може проявити свою досконалість, використовуючи фізичні можливості для досягнення певних вершин. Гольдштейн висунув теорію «поведінкової первинності», згідно з якою максимальне використання інтелектуальних і фізичних здібностей людини для досягнення успіху та усвідомлення своїх можливостей в будь-якій діяльності саме по собі є досить сильним мотивом.

Правильно поставлені цілі: для мотивації досягнення характерний постійний перегляд цілей. Якщо подивитися на послідовність дій, важливість постійного перегляду цілей з плином часу стає очевидною, оскільки ланцюг дій може перериватися на години, дні, тижні, місяці або навіть роки. На якому б етапі спортивного шляху не знаходився спортсмен, перед ним завжди необхідно ставити далекі, багаторічні перспективні цілі, аж до цілей самого високого порядку. Яких би успіхів не досяг спортсмен, йому постійно треба прищеплювати думку, що досягнутий результат далекий від його реальних можливостей. Далеко відставлена висока мета через серію проміжних цілей у тренувальному процесі визначає постійну установку на якісну роботу на будь-якому етапі спортивного вдосконалення. Поетапне досягнення цих цілей обумовлює стійкий, спокійний і впевнений стан спортсмена.

Сприятливий соціально-психологічний клімат: до них відносяться в першу чергу наявність згуртованого спортивного колективу, взаємини в ньому, загальний психологічний клімат, навколишній спортсмена (клімат в родині, дружній компанії).

Емоційність тренувальних занять: монотонність, нудьга – одвічні вороги працездатності. Одноманітні повторення, однакові завдання притупляють самоконтроль, зібраність, а стан психічного перенапруження дратують, ведуть до відмов від тренування. Будь-якими способами необхідно викликати інтерес до завдання, урізноманітнити його навіть без особливої методичної мети, тільки заради боротьби з монотонною. Велике значення для піднесення емоційності тренувальних занять має музичний супровід.

Взаємовідносини тренера і спортсмена: одним з факторів формування у спортсмена мотивації досягнення успіху є взаємини тренера і спортсмена. Що щиріші відносини між ними, чим більше вони поважають один одного, розуміють, тим ефективніше буде їх спільна діяльність. Для спорту

характерний максималізм, а він рано чи пізно призводить до перенасичення діяльністю. Процес занять спортом поступово перестає давати радість, і якщо у тренера і спортсмена хороші взаємини, то тренер може вловити цей момент й вплинути та скоригувати цей процес.

Шляхи підвищення стресостійкості гравців.

Розроблено концептуальну модель управління стресостійкістю гравців в бадмінтоні.

Суть моделі полягає в тому, що для забезпечення досягнення цілей спортивних проєктів з бадмінтону необхідно враховувати та підвищувати стресостійкість спортсменів шляхом запровадження методів управління стресом тренерами, менеджерами та топ-менеджерами з врахуванням дії факторів зовнішнього середовища.

Обґрунтування рекомендацій щодо формування системи стресостійкості спортсменів :

Зменшення рівня стресів у спортсменів відбувається шляхом запровадження заходів:

- запобігання і контролю над рівнем стресів;
- ухилення від стресів;
- подолання стресів.

Подолання стресів передбачає спільні зусилля спортсменів і тренерів та може включати також :

- ✓ соціальну підтримку;
 - ✓ можливість релаксації;
 - ✓ біологічний зворотний зв'язок;
- особисті оздоровчі програми.

Окрім цього, можна використати організаційні заходи, як:

- ❖ поліпшення комунікативних навичок;
- ❖ збагачення процесу праці;

- ❖ впровадження програм, спрямованих на зниження або виключення факторів напруги.



Рис. 1.3. Концептуальна модель управління стресостійкістю гравців в бадмінтоні.

Управлінські рішення щодо подолання наслідків стресу бадмінтоністів у спортивних проєктах (СП) :

1. Підтримка тренерів та спортсменів, які були вимушено переселені шляхом забезпечення їх місцем роботи та житлом для зменшення величини стрес-факторів.

2. Забезпечення тренувальних процесів необхідним обладнання, інвентарем.
3. Зменшення стресу спортсменів шляхом залучення їх до волонтерських заходів.
4. Вирішення питань допуску спортсменів до змагань відповідного рівня.
5. Забезпечити справедливий (належний, гідний) рівень оплати праці для гравців збірної команди та тренерів.
6. Забезпечити розвиток спортсменів шляхом підвищення кваліфікації на тренувальних міжнародних кемпах.
7. Залучення тренерів та суддів до навчальних семінарів з метою підвищення рівня та популяризації суддівства в країні.
8. Проведення фізкультурно-оздоровчих заходів для всієї родини з бадмінтону та його новітніх відгалужень (сірбадмінтон).
9. Участь тренерів у міжнародних навчальних конференціях.

Висновки до третього розділу

Було обґрунтовано шляхи подолання наслідків стресу бадмінтоністів. Визначено методи визначення стресостійкості гравців в бадмінтоні. На етапі дослідження було діагностовано і зображено діаграмою рівень стресостійкості бадмінтоністів. Обґрунтовано рекомендації щодо формування системи психологічної підготовки спортсменів. Розроблено концептуальну модель управління стресостійкістю гравців в бадмінтоні. Визначено управлінські рішення щодо подолання наслідків стресу бадмінтоністів у спортивних проєктах.

ВИСНОВОК

1. Було розглянуто вітчизняний і зарубіжний досвід управління спортивними проєктами (СП). Досліджено особливості управління СП з бадмінтону. Виявлено сутність та необхідність управління стресами спортсменів в спортивних проєктах з бадмінтону.
2. Проаналізовано теоретико-методологічні підходи до управління стресостійкістю спортсменів в СП з бадмінтону в закладах фізичної культури і спорту.
3. Досліджено стресостійкість спортсменів в бадмінтоні.
4. Визначено шляхи удосконалення стресостійкості спортсменів в бадмінтоні.
5. Обґрунтовано рекомендації щодо формування системи управління стресостійкістю спортсменів у спортивних проєктах з бадмінтону.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Лазарус Р. Фолкман С. Стрес, оцінка та подолання. Журнал особистості. 2011. № 2. С. 19-63.
2. Радченко Л. Таємниці спортивної психології / Радченко Л. // Спортивна газета. – 2000. – № 7. – 35 с.
3. Аракелов Н. Є. Психофізіологічний метод оцінки тривожності / Аракелов Н. Є., Лисенко О. Є. // Психологічний журнал. – 1997. – № 2. – С. 34–38.
4. Камаєва О.К. Теоретико-методичні основи підготовки бадмінтоніста в умовах вузу (для студентів денної форми навчання з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура»): Методичні рекомендації. Харків: ХНАМГ; 2011. 68 с. (дата звернення 07.09.2022). URL :<https://core.ac.uk/download/pdf/11331692.pdf>
5. Ібрагімова МВ, Швачко ВМ. Бадмінтон: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ: ФБУ; 2019. 126 с. URL : <https://ubf.com.ua/zmagannya/polozhennya/navchalna-programa/> (дата звернення 10.10.2022).
6. М'ясоїд П. А. Загальна психологія: навч. посіб. / М'ясоїд П. А. – Київ : Вища школа, 2006. – 487 с.
7. Креспо М. Підручник передового тренера / Креспо М., Милей Д. – 1998. – 318 с.
8. Щербатих Ю.В. Психологія стресу та методи корекції. URL : https://nashaucheba.ru/v40959/щербатих_ю.в._психология_стресса_и_методы_коррекции?page=6 (дата звернення 07.09.2022).
9. Васильєва В. В. Про передстартовий стан / Васильєва В. В. // Теорія та практика фізичної культури. - 1958. - № 8. - 59 с.

10. Климченко В. В. Психологія спорту : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл / Климченко В. В.. – Київ : МАУП, 2007. – 432 с.
11. Гуменюк Н. П. Психологія фізичного виховання і спорту / Гуменюк Н. П., Климченко В. В. – Київ : Вища школа, 1985. – 311 с.
12. Людвін В. Психологічна підготовка тенісистів/Кретті Б.Дж. - СЕНТЕ, 2004. - 71 с.
13. Стрес та його вплив на змагальну та тренувальну діяльність спортсменів. URL : https://www.researchgate.net/publication/323366029_Stres_ta_jogo_vpliv_na_zmagalnu_ta_trenuvalnu_dialnist_sportsmeniv (дата звернення 07.09.2022).
14. Психологічна профілактика стресових перевантажень. URL : <https://core.ac.uk/download/pdf/86628372.pdf> (дата звернення 10.10.2022).
15. Способи розслаблення. URL : <https://monster-evo.ru/uk/kurovaya/sposoby-rasslableniya-kak-nauchitsya-rasslablyatsya-tehniki/> (дата звернення 10.10.2022).
16. Прихожан А. М. Причини, профілактика і подолання тривожності / Прихожан А. М // Психологічна наука і профілактика. – 1998. – № 2. – С. 11–17.
17. Щербатих Ю.В. Тест визначення рівня стресу URL : <https://santamaria.com.ua/ru/about/blog/test-na-viznachennya-rivnya-stresu-za-v-yu-shebatih> (дата звернення 70.09.2022).
18. Усатов І. А. Авторська методика «Тест визначення рівня стресостійкості особистості». К.: Концепт. 2016. Т. 11. С. 681-685.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест «Визначення рівня стресу» В. Ю. Щербатих

Інтелектуальні ознаки стресу

1. Переважна більшість негативних думок.
2. Проблеми зосередження.
3. Погіршення показників пам'яті.
4. Постійне та безплідне обертання думок навколо однієї проблеми.
5. Підвищена відволікання.
6. Проблеми прийняття рішень, тривалі коливання під час виборів.
7. Погані сни, кошмари.
8. Часті помилки, збої у обчисленнях.
9. Пасивність, бажання перекласти відповідальність на когось іншого.
10. Порушення логіки, поплутані мислення.
11. Імпульсивність мислення, поспішні та необґрунтовані рішення.
12. Звуження «поля зору», коли «бачиться» менше можливих варіантів дії.

Поведінкові ознаки стресу

1. Втрата апетиту чи переїдання.
2. Зростання помилок під час виконання звичних дій.
3. Швидша чи, навпаки, уповільнена мова.
4. Тремтіння голосу.
5. Збільшення конфліктних ситуацій на роботі чи в сім'ї.

6. Хронічна нестача часу.
7. Зменшення часу, що приділяється на спілкування з близькими та друзями.
8. Втрата уваги до свого зовнішнього вигляду, недоглянутість.
9. Антисоціальна, конфліктна поведінка.
10. Низька продуктивність діяльності.
11. порушення сну чи безсоння.
12. Більш інтенсивне куріння та вживання алкоголю.

Емоційні симптоми

1. Занепокоєння, підвищена тривожність.
2. Підозрілість.
3. Похмурий настрій.
4. Відчуття постійної туги, депресія.
5. Дратівливість, напади гніву.
6. Емоційна «тупість», байдужість.
7. Цинічний, недоречний гумор.
8. Зменшення почуття впевненості у собі.
9. Зменшення задоволеності життям.
10. Почуття відчуженості, самотності.
11. Втрата інтересу до життя.
12. Зниження самооцінки, поява почуття провини чи невдоволення собою чи своєю роботою.

Фізіологічні симптоми

1. Біль у різних частинах тіла невизначеного характеру, головний біль.

2. Підвищення чи зниження артеріального тиску.
3. Прискорений чи неритмічний пульс.
4. Порухення процесів травлення (запор, діарея, підвищене газоутворення).
5. Порухення свободи дихання.
6. Відчуття напруги у м'язах.
7. Підвищена стомлюваність.
8. Тремтіння в руках, судоми.
9. Поява алергії чи інших шкірних висипань.
10. Підвищена пітливість.
11. Швидке збільшення чи втрата ваги тіла.
12. Зниження імунітету, часті нездужання.

Додаток Б

Тест «Визначення рівня стресостійкості особистості» І. А. Усатов (авторська методика)

1. Я втрачаю душевну рівновагу, якщо оточуючі чимось пригнічені.
2. Я не терплю критики на свою адресу.
3. Я переживаю за якість виконуваної мною роботи.
4. Я страждаю безсонням.
5. Я думаю, що люди мене недооцінюють.
6. Я дратуюся через дрібниці.
7. Я намагаюся бути першим у всьому.
8. Я налаштований агресивно.
9. У мене недостатньо вільного часу.
10. Я болісно переживаю неприємності.
11. У мене виникають конфліктні ситуації.
12. Я займаюся улюбленою справою, відвідую виставки, концерти, музеї.
13. Мислі про майбутню роботу не дають мені спокою.
14. Я не можу зосередитися.
15. Я сміюся.
16. Я відчуваю себе безпорадним.
17. Неожіданні події виводять мене з себе.
18. Я відчуваю внутрішній неспокій.
19. Я знервований.
20. Я зустрічаюся з друзями, знайомими.
21. Я відчуваю слабкість у всьому тілі.
22. Мені важко приховати роздратування.

- 23.Я приймаю близько до серця проблеми інших людей.
- 24.Я займаюся спортом.
- 25.Я буваю цілком щасливий.
- 26.Я планую своє життя.
- 27.Меня долають страхи.
- 28.Я вживаю більше 4 чашок кави / чаю в день.
- 29.Буває, що я говорю неправду.
- 30.Я відчуваю невпевненість у собі.
- 31.Мне здається, що накопичилося стільки труднощів, що їх неможливо подолати.
- 32.Я заводжу нові знайомства.
- 33.Я збираю «волю в кулак», щоб виконати роботу.
- 34.Я відчуваю головні болі.
- 35.Я нераціонально харчуюся.
- 36.Я буваю задоволений.
- 37.Я позитивно дивлюся в майбутнє.
- 38.Я боюся змін.