

ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ УСТАНОВКИ НА УЧБОВО-ТРЕНУВАЛЬНИЙ ТА ЗМАГАЛЬНИЙ ПРОЦЕС СПОРТСМЕНІВ

Білоус О.В., Борейко Н.Ю.

*Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут»,
м. Харків*

В роботі розглянуті питання впливу психологічних установок на учбово-тренувальний та змагальний процес кваліфікованих спортсменів. Актуальність дослідження зумовлена величезним впливом психологічного стану спортсмена на його тренувальну та змагальну діяльність. Метою дослідження є виявлення впливу психологічної установки на учбово-тренувальний та змагальний процес спортсменів. Завданнями дослідження є: 1) вивчити та проаналізувати вплив психологічної установки на людину; 2) підібрати техніку надбання людиною установки; 3) провести дослідження щодо впливу техніки йога-нідри на учбово-тренувальний та змагальний процес спортсменів; 4) надати рекомендації щодо використання йоги-нідри професійними спортсменами.

Установка – психологічний стан схильності суб`єкта до певної активності в певній ситуації. Установку можна визначити як внутрішній стан готовності людини до дії, що передуює поведінці. В роботі, в якості механізму надбання спортсменом установки, використовується техніка йога-нідри. Ця техніка полягає в виконанні спортсменом запропонованих дій під час того як спортсмен лежить в розслабленому положенні на спині з закритими очима. Практика складається з декількох етапів – ротація свідомості по різних частинах тіла, спостереження за диханням, згадування контрастних емоцій, спостереження за власними думками, візуалізація певної ситуації. Перед початком практики та в її кінці спортсмен формує та подумки повторює свою власну установку, свій рішучий намір. Наприклад – я виходжу переможцем із кожної сутички, або – я влучаю точно в ціль. Свою власну необхідну йому установку кожен спортсмен формує сам. Під час практики ця установка проникає в підсвідомість, минаючи критичне осмислення розуму. Це досягається за рахунок глибокої релаксації спортсмена під час практики. Коли спортсменом надбано необхідну йому установку, то вже сам організм спортсмена ”підказує” що йому робити щоб його рішучий намір втілювався в життя. Наприклад, людина починає бачити більше можливостей для свого розвитку та вдосконалення спортивної майстерності. В дослідженні прийняли участь кваліфіковані спортсмени із розрядами: перший дорослий, кандидат в майстри спорту, майстер спорту, майстер спорту міжнародного класу. Вік спортсменів – від 17 років.

Результатами запропонованої практики є досягання двох ефектів: по-перше – глибока релаксація та швидке відновлення організму, по-друге – надбання спортсменами необхідних установок, спрямованих на покращення спортивних досягнень.