%d0%92%d0%be%d0%bb%d0%be%d0%b4%d0%b8%d0%bc%d0%b8%d1%80%20%d0%9c%d0%b8%d1%81%d1%96%d0%b2%20%d0%a1.78-83.pdf

Безносюк О.О.

КОНТРОЛЬ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНА ПІД ЧАС ГРИ НА БІЛЬЯРДІ

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія
ім. Тараса Шевченка

В статті подані «золоті» правила контролю емоційного стану спортсмена під час гри на більярді. Основою стала робота Джима Лоєра, доктора психології, консультанта більш ніж сорока тенісистів світової еліти. Досягнення психологів Тенісної асоціації дали можливість замислитись і виконуючи обов'язки судді на турнірах з більярду, зробити висновки, що не тільки у любителів , а й у професійних спортсменів є великі прогалини в контролі свого емоційного стану під час гри. Автор спробував адаптувати правила для більярдного спорту. Особливу дискусію у спортивних аудиторіях завжди викликає обговорення мотиваційних установок: що краще – прагнути перемоги чи уникати помилок? Як досягати успіху? Унікальність об'єкта досліджень визначає внесок психології спорту у розвиток загальної теорії та практики психологічної науки.

Ключові слова: *більярд , емоційний стан, психологія, правила, спорт.*

The article presents the "golden" rules for controlling an athlete's emotional state while playing billiards. The basis was the work of Jim Loehr, doctor of psychology, consultant to more than forty world elite tennis players. The author tried to adapt the rules for billiards. The achievements of the psychologists of the Tennis Association made it possible to think and, acting as a judge at billiards tournaments, to draw conclusions that not only amateurs, but also professional athletes have large gaps in controlling their emotional state

during the game. A special debate in sports audiences is always caused by the discussion of motivational attitudes: what is better - to strive for victory or to avoid mistakes? How to achieve success? The uniqueness of the object of research determines the contribution of sports psychology to the development of the general theory and practice of psychological science.

Key words: *billiards, emotional state, psychology, rules, sport.*

Актуальність теми дослідження(постановка проблеми). Спорт є єдиною сферою діяльності, в якій людина (спортсмен) свідомо прагне максимальних навантажень, бачачи в цьому єдину умову підвищення своїх можливостей, зростання спортивних результатів. У цьому полягає унікальність спорту, спортивної діяльності, специфіка психології спорту як напрями психологічної науки. У свідомому прагненні розвивати необхідні якості та максимально їх реалізовувати під час змагання полягає специфічність реалізації функціональних можливостей у спорті.

У решті сфер діяльності і життєдіяльності працює принцип мінімізації зусиль, витрат за досягнення мети. У ряді видів професійної діяльності (військові, рятувальники, робота в особливих умовах, екстремальних ситуаціях) та життєдіяльності (здоровий спосіб життя, рекреаційна фізкультура, превенція ризикованої поведінки) використовуються принципи спортивної діяльності, але це як засіб формування необхідних функціональних та психологічних якостей особистості людини.

Саме тому спорт виявляється ідеальним об'єктом дослідження резервів людини, принципів та механізмів регуляції функціонування підсистем організму та психіки, поведінки людини у ситуаціях екстремальності зовнішніх та внутрішніх умов діяльності. З цього випливає, що психологію спорту не можна розглядати як прикладну дисципліну, завдання якої обмежуються конкретними потребами фізкультурно-спортивної практики.

Унікальність об'єкта досліджень визначає внесок психології спорту у розвиток загальної теорії та практики психологічної науки[1, с. 163; 2, с.313].

Багато років граючи в теніс і спостерігаючи гру великих майстрів, зацікавився роботою Джима Лоєра. "Гуру зірок" – так називають у США Джима Лоєра (Jim Loehr), доктора психології, консультанта більш ніж сорока тенісистів світової еліти. Ось уже багато років він працює науковим керівником Тенісної асоціації США та одночасно штатним психологом Академії тенісу Ніка Боллетьєрі. Є дійсним членом Американської асоціації психологів (APA), Американського коледжу спортивної медицини (ACSM), Асоціації прикладної спортивної психології (AASP) та Національної асоціації силової та спеціальної підготовки (NSCA).

Лоєр працював із такими відомими тенісистами, як Андре Агассі, Моніка Селеш, Джим Кур'є, Габріела Сабатіні.

За час практичної роботи із зірками світового тенісу Джим Лоєр виробив та сформував 12 "золотих" правил, які допомагають тенісистові контролювати свій емоційний стан під час гри[1, с. 163; 2, с.313; 3-4].

Мета дослідження. Теніс і поведінка гравців на корті давно зацікавили теоретично, як науковця і практично, як гравця – любителя з 30-річним стажем. Досягнення психологів Тенісної асоціації дали можливість замислитись і виконуючи обов'язки судді на турнірах з більярду, зробити висновки, що не тільки у любителів , а й у професійних спортсменів є великі прогалини в контролі свого емоційного стану під час гри.

Методи дослідження. Спробував адаптувати "Золоті" правила для більярдного спорту:

1. Зосередженість. У перервах між ударами в партії погляд спортсмена повинен бути спрямований на наклейку кия або опущений вниз, щоб не відволікатися і не розпорошувати увагу.

Це правило апробовано в тенісі і можливе на більярді тільки в тому випадку, якщо є суддя за столом(в снукері всі офіційні турніри). А в змаганнях з піраміди, навіть на

Чемпіонатах світу, судді за столом з’являються тільки з полуфіналу. Тому організатором змагань потрібно зробити все, щоб гравці зосереджувались, а не виконували роль судді.

2. "Ритуальні" дії. Перед початком між ударами в партії варто повторити звичний набір рухів. Дотримання "ритуалу" – запорука збереження психологічної рівноваги під час матчу.

3. Впевнена хода. Необхідно виробити під час матчу впевнену ходу, на яку варто звернути увагу після невдалого удару або інших негативних емоційних сплесків.

4. Дихання. Практикуйте глибоке розмірене дихання у паузах, це заспокоює. Під час удару корисно зробити різкий видих, це додасть агресивності руху та сприятиме емоційній розрядці.

5. Позитивна мотивація. Навіть коли справа не клеїться, пам'ятайте, що ваш погляд повинен зберігати впевненість.

6. Спокій та розслаблення. Нехай ігровий момент вимагає граничної напруги, але в паузах необхідно розкріпачитися, уявити себе дуже спокійним та розслабленим. І ви будете таким!

7. Реакція на помилку може бути лише одна: "Ніяких проблем!". Покажіть це всім своїм виглядом.

8. Безкомпромісність у боротьбі. Як би не було складно, противнику потрібно дати зрозуміти, що боротися ви будете до кінця.

9. Негативні самооцінки шкідливі під час матчу: вони послаблюють гравця.

10. Позитивне мислення. Думайте про ситуацію, що склалася тільки позитивно, вам необхідна гнучкість думок.

11. "Я люблю боротися!" Не губіться під пресингом, повторюйте собі, що спекотна сутичка – це те, що приваблює вас у більярді.

12. Наклейка кия завжди дивиться нагору. Після закінчення удару, зробіть кілька бадьорих, енергійних кроків, як би демонструючи: "Мій кий дивиться вгору, і мій настрій теж піднятий, зі знаком "плюс". Я впевнений у собі і добре почуваюся на більярді!" [1, с. 163; 2, с.313-315].

Поль Метцлер доповнює Метра тенісної психології своїми порадами[1, с. 164; 2, с.315; 3-4].

Результати дослідження. Знову адаптую поради для більярдного спорту:

1. Фізична і технічна підготовка залогу успіху в першій половині матчу, а в завершальній стадії - психологічний настрой буде визначати результат матчу.

2.Старайтесь не думати про перемогу. Чим більше думаєте про неї, тим більше вона віддаляє її від вас.

3. Аналізуйте слабкі сторони в грі суперника і по ходу поєдинку коригуйте свою тактику гри.

4. Фраза "тільки більярд" – самий кращий засіб від психічного дискомфорту. Неважливо, якщо ви розбудовані, нервові, злі або просто ваша увага відвернута на сторонніх предметах, повторіть цю фразу, щоб блокувати негативні думки і сконцентруватися лише на більярді.

5. Блокуйте всі фактори, які відволікають від ігор і концентруйтеся на найближчих завданнях. Ні на що не зважуйте, крім гри, суперника і стола, нічого не чуйте, крім ударів куль і голосу арбітра, який оголошує рахунок.

6. У вирішальні моменти будьте гранично відмобілізованими і холоднокровними.

7.В нескладних ігрових ситуаціях дійте агресивно при повній мобілізації і концентрації. Перемагає той, хто, загострюючи гру, допускає менше помилок.

8. Чим більше гравець займається аналізом під час матчу, тим нижче рівень гри. Інстинкти завжди швидші і довші, ніж розум.

9. Впевнений зовнішній вигляд за ігрової переваги стане додатковим фактором до внутрішнього визнання поразки суперником. Або хоча б поселить сумніви у позитивному для нього результаті поєдинку.

10.Не розслабляйтеся після виграної партії. Досвідчений суперник мобілізується після виступу в рівній боротьбі, у нього з'явиться агресія і бажання будь-якої ціни відігратися. У вас же почуття самозаспокоєності від перемоги приводить до різкого зменшення концентрації та мотивації на гру.

11. Для збереження концентрації між підходами постарайтеся концентруватися на чомусь, наприклад, на вашому кії, наклейці – поправляйте її, щоб виграти час.

12. Коли програєте, уповільнюйте темп своїх рухів між підходами. Залишайтеся впевненим у собі і зберігайте позитивний емоційний настрій після програшу партії. Це захистить вас від негативної психічної реакції на натхнення суперника. До того ж, думки про свою невдалу гру ведуть до поразки!

13.Не дозволяйте своїм страстям отримувати верх над вами.

14. Терпіння – гарантія успіху в грі на більярді.

15. Уникайте суперечок із суддями. Робити помилки властиво кожному із нас. Запам'ятайте, компетентність суддів – це останнє, що вас має хвилювати під час гри.

16. Сприймайте більярд як саму приємну частину вашого життя!

17. Поразки залишайте на більярді, а перемоги несіть з собою.

18. Заспокоюйте, себе думкою: «Нічого страшного не сталося, життя і більярд продовжується» [1, с. 165; 2, с.315-316; 3-4].

Висновки. Багато гравців і тренерів впевнені, що вони все знають і вміють, невдачі випадкові, суперникам навпаки везіння… Тому для тих спортсменів, які хочуть прогресувати, варто звернути увагу на досвід знаменитих психологів, підтверджений успіхами великих спортсменів і адаптований стосовно більярдного спорту автором статті.

Особливу дискусію у спортивних аудиторіях завжди викликає обговорення мотиваційних установок: що краще – прагнути перемоги чи уникати помилок? Як досягати успіху? Психологія успіху полягає в трьох складових – «впевненість-задоволення-задоволеність». Впевненість - адекватність постановки мети оцінки своїх можливостей та підготовленості. Задоволення - емоційне (позитивне) ставлення до того, що відбувається, коли розвиток подій відповідає очікуваному.

Із задоволенням складніше – спорт без помилок не буває. Питання у тому, як ставитися до помилок – боятися

чи боятися їх робити? У кожного спортсмена є межа страху скоєння помилки, межею якої є страх покарання. Звідси й мотиваційна установка - "повинен, зобов'язаний" або "хочу, можу, зроблю".

Список літератури.

1. Безносюк А.А., Маъмуров Б.Б. «Золотые» правила контроля эмоционального состояния спортсмена во время игры на бильярде. Материалы Международной научной конференции «Перспективы организации занятий по физической культуре и спорту на современном этапе развития: проблемы и решения». Бухоро: Бухоро давлат университети, 2022. С. 163-165.
2. Маьмуров Б.Б., Безносюк А.А., Толипов У.К., Кочергина Т.И., Эльчиева Д.Т. Спортивная психология [текст]: Учебник - ООО "Бухоро детерминанти" издательство Камолот, 2023. 456 с.
3. Метцлер П. Теннис. Секреты мастеров. пер. с англ., 2000. 320 с.
4. Поль М. Теннис. Секреты мастеров. Фаир-Пресс, 2002. 336 с.

Божик М. В. https://0000-0001-6037-6032
Марценюк А. І.

ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ЗАСОБАМИ ППФП

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені Тараса Шевченка, м. Кременець

Анотація. *У статті розкриваються шляхи вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки студентів. Дослідження дозволило визначити структуру вимог, що дало можливість сформулювати завдання професійно-прикладної фізичної підготовки студентів. Розроблені і впроваджені комплекси вправ дали змогу покращити рівень показників фізичної підготовленості студентів.*