

## ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДІВ АРТ-ТЕРАПІЇ ТА ЕЛЕМЕНТІВ МЕТОДУ «ЗАНУРЕННЯ» У РОБОТІ ЗІ СПОРТСМЕНАМИ

*У статті відображені результати дослідження можливостей методів арт-терапії для покращення психо-емоційного стану спортсменів. Автор також показує зміни таких показників, як аналітичне мислення та концентрація уваги після впровадження комплексу інноваційних психолого-педагогічних методів у програму підготовки спортсменів.*

**Ключові слова:** спортсмени, психо-емоційний стан, мотивація, увага, мислення, інновації.

*В статье отражены результаты исследования возможностей методов арт-терапии для улучшения психо-эмоционального состояния спортсменов. Автор также показывает изменения таких показателей, как аналитическое мышление, концентрация внимания после внедрения комплекса инновационных психолого-педагогических методов в программу подготовки спортсменов.*

**Ключевые слова:** спортсмены, психо-эмоциональное состояние, мотивация, внимание, мышление, инновации.

*In the article, the results of the investigation of the possible ways of art-therapy usage for the improvement of the psycho-emotional state of sportsmen are reflected. Author shows the changes of such indications as analytical thinking and concentration of the attention after the inculcation of the complex of innovational psychologically-pedagogical methods into the program of sportsmen preparation.*

**Key words:** sportsmen, psycho-emotional state, motivation, attention, thinking.

Актуальність дослідження пояснюється важливістю такого фактора, як психо-емоційний стан для спортсменів, його впливом на результат діяльності, залежністю кінцевого результату від індивідуально-психологічних показників, і методів, якими можна користуватися для досягнення найкращих результатів. Але враховуючи специфічність спортивної діяльності, для рішення цих задач ефективними бувають далеко не всі запропоновані методи, тому що вони декілька застарілі [9].

За останні роки все більше знаходить своє місце у рішенні різноманітних психологічних проблем арт-терапія. Її застосовують у медицині, освіті, соціальній сфері та інших напрямках діяльності людини. Але наукових робіт, які б відображали результати досліджень застосування арт-терапії у спорті, ми не знайшли [2; 5; 7; 11]. Враховуючи досвід застосування цих методів у педагогіці, ми передбачили, що не менш ефективними будуть ці результати і в роботі зі спортсменами.

Проблемою цього дослідження є пошук можливих методів і засобів арт-терапії у роботі зі спортсменами при формуванні мотивації, для покращення психо-емоційного стану та показників концентрації уваги та аналітичного мислення юних спортсменів.

Об'єкт дослідження – психо-емоційний стан, мотивація до успіху, увага та мислення юних спортсменів.

Предмет дослідження – методи арт-терапії для покращення психо-емоційного стану, формування спортивної мотивації, концентрації уваги та мислення юних спортсменів.

Мета дослідження – перевірка ефективності застосування методів арт-терапії у роботі зі спортсменами.

Гіпотеза дослідження – при застосуванні методів арт-терапії буде покращено психо-емоційний стан та показники мотивації, уваги і мислення юних спортсменів.

З метою досліджень ефективності застосування методів арт-терапії для поліпшення психо-емоційного стану спортсменів та підвищення рівня таких показників, як концентрація уваги і аналітичне мислення, була обрана ДЮСШ № 4 м. Миколаєва. Школа вузького профілю – баскетбольна, – є можливість провести дослідження різних психологічних параметрів, враховуючи специфіку цього багатогранного виду спорту.

Другою метою проведеної роботи було початок створення і відпрацьовування цілої програми підготовки фахівців для використання даних методів надалі самостійно (після первісного навчання групи спортсменів фахівцем).

Для виконання поставлених задач були обрані декілька видів арт-терапії: тонінг, прослуховування музики, вільний танець та педагогічний метод «Занурення».

**Тонінг** – проспівування звуку зручного та комфортного тону. Голос людини – чудовий засіб оздоровлення, одне з найбільш доступних звукових ліків. Музиковокалотерапія – це новий (чи добре забутий старий) метод підвищення резервних можливостей людини і корекції порушених функцій. Жоден музичний інструмент не має настільки багатий діапазон звуків різної висоти і тембру як людський голос. Спів і тонування покращує роботу усіх внутрішніх органів, стабілізує електричну активність мозку, впливає на електромагнітну провідність клітинних структур, і на їхню електрохімічну активність, на нейрофізіологічне забезпечення пам'яті, уваги [5].

Спеціальні дихальні вправи, що потребують свідомої координації черевних м'язів, м'язів діафрагми і резонансних порожнин гортані, що використовуються під час виконання вправи, мають величезне оздоровлююче значення: розвиваються і зміцнюється серцево-судинна і дихальна системи, відбувається заспокоєння мозку, контролюються емоції, стає глибоке мислення, поліпшується метаболізм [2].

Усі ці результати легко пояснюються зв'язком хвильової структури звуку і структури кліток організму людини. Справа в тім, що всі атоми, клітини і тканини організму знаходяться в «невидимому зв'язку», що являє собою мікроскопічні вібрації – те, що традиційна медицина Індії називає «первородним звуком» [2]. Ті мікроскопічні коливання, що утримують разом ДНК, є найбільшою силою в природі. Тому порушення в клітинах можна змінити не фізично (хімічно), а за допомогою вібрацій, тобто звуків. Метод простий і доступний кожному і безпечний, тому що звук голосу діє м'яко й обережно, не виходячи за межі діапазону природних частот людського тіла.

**Прослуховування музики** допомагає структурувати мислення людини і його діяльність, полегшує вивчення математики, мов і орієнтування в просторі, що особливо важливо в даному

виді спорту. Крім того, музика покращує холестериновий і гормональний обмін, регулює виділення гормонів, що знижують стрес [4].

**Вільний танець.** Рух – один з видів нашого сприйняття. Він сприяє активному утворенню сенсомоторних схем – співвідношення сенсорної інформації з моторною. Використання його елементів під час прослуховування музичних творів допомагає краще зрозуміти емоційний зміст музики. Емоційна система – одна з основних регуляторних систем, що забезпечують активні форми життєдіяльності організму. Тому танець, що припускає вільний рух, імпровізований, сучасний, етнічний, має своєю метою розбудити емоції особистості через творчий рух, дати гарне самопочуття і підтримати інтерес до навчання, життя і творчості [7].

Крім того, танець і ритмічні рухи під музику, здійснювані в ході музичних групових занять, виробляють координацію рухів, розвивають мислення, формують здатність співвідносити свої рухи з рухами всієї групи. І, що особливо важливо для баскетболістів, сприяє придбанню навичок чути потреби і можливості свого тіла й умінню швидко розкріпачуватися і миттєво збиратися в потрібний момент.

**Метод «Занурення».** Це одна з прогресивних новаторських психолого-педагогічних методик, що розроблена в 70-ті роки і впроваджена М.П. Щетиніним у системі освіти. У 1998 році ЮНЕСКО визнало цю освітню систему кращою у світі. Такою вона є по сьогоднішній день і успішно застосовується не тільки в освіті, а й у різних галузях людської діяльності.

Суть методу полягає в тому, що будь-який учасник процесу в потрібний момент виконує роль цікаву, потрібну і корисну йому і, у кінцевому результаті, корисну для всієї колективної справи. Це дозволяє глибоко розглянути й освоїти досліджуваній предмет, справу, прийом, рух і т. д. з різних сторін і точок зору. У даному випадку були ролі: тренер, учень, суддя, психолог, методист. Всі учасники експерименту, у тому числі і справжній тренер, і автор роботи, іноді проживали ці ролі. Ця методика дозволяє максимально розвинути аналітичне мислення і швидкість реакції, тому що виконання задач таким методом вимагає постійно робити аналіз, швидко реагувати на ситуацію і розвивати творчі здібності. Для того щоб навчати інших потрібно самому максимально глибоко вивчити й засвоїти предмет, а це сприяє посиленню мотивації.

#### **Хід роботи**

Робота проводилася з групою із 15 підлітків, віком 12-14 років, що займаються у школі 2-4 роки.

Перед початком занять було проведено тестування на показник рівня концентрації, переключення та розподілу уваги, тому що в баскетболі

під час гри необхідно часто переключатися від одних дій до інших.

Для цього була використана методика «Червоно-чорні таблиці» Горбова [11].

Результати тестування показали, що в цілому в групі середній рівень, але в 7 чоловік – високий, у 5 – середній, а в 3 – низький і явно виражена нестабільність. Для спортсменів цього командного виду спорту цей показник трохи нижче бажаного. Передбачається, що приблизно в 90 % учасників рівень переключення уваги повинен бути високий. В даному колективі це має бути 13 чоловік.

Друге тестування було – визначення рівня аналітичного мислення з використанням ряду чисел, розташованих у визначеній закономірності по шкалі Р. Амтхауера [1]. Пропонувалося продовжити ряд.

Результати виявилися нижче очікуваних. Усього в 2-х ч. високий рівень, у 6-х – середній з різною границею, у 4-х – нижче середнього й у 3-х – дуже низький. Це досить низький показник, тому що результат гри в баскетболі багато в чому залежить саме від уміння швидко аналізувати ситуацію, приймати рішення і діяти.

Третє тестування, що проводилося з метою виявлення особистісних характеристик, психологічних властивостей і психо-емоційного стану спортсменів, була методика Дж. Бука «Будинок-Дерево-Людина» [1].

Це проєктивна методика, що дозволяє виявити сховані і мало помітні види психологічного дискомфорту (образа, страхи, агресія й ін.). Випробуванням пропонувалося намалювати будинок, дерево і людину в будь-якій послідовності. Хлопці виконували всі завдання легко, із задоволенням і зацікавленістю.

Тестування виявило, що є кілька показників і характеристик, що у тому чи іншому ступені присутні у всіх спортсменів. Наприклад:

- відсутність почуття колективізму (хоча це одне з головних якостей у цьому виді спорту);
- відсутність психологічної теплоти дома, тобто підлітки позбавлені розуміння, захисту і підтримки рідних;
- потреба ствердження свого статусу в суспільстві і серед однолітків;
- страхи різного походження (перед школою, батьками, суперником та ін.);
- агресивність, що заважає адекватно оцінювати ситуацію.

Зміна цих показників у потрібну сторону – і було другою задачею, що ставилася при проведенні даних досліджень.

Результати тестування на рівень аналітичного мислення викликали потребу, а умови, створені в процесі тренувань, дозволили почати впровадження елементів психолого-педагогічного методу «Занурення»:

- аналіз із різних сторін виконання товаришами задач, поставлених тренерами (справжнім і умовними, тобто самими хлопцями);
- вивчення самостійно і, після перевірки тренером, навчання інших різним прийомам і елементам;
- тренування ігрових комбінацій із зміною ролей (ігрових позицій) та розглядання себе, або товаришів для виконання даних ролей.

Заняття проводилися в кілька етапів.

1. Групові міні-тренінги, що ставили задачі:

- підвищення рівня чутливості;
- концентрації уваги на своїх відчуттях і виконанні завдання;
- придбання навичок точно описувати свої відчуття і події, що відбуваються, з точки зору позитива, у динаміці їх розвитку і змін;
- придбання навичок різних видів голосоведіння (тривалий тонінг, м'яке гліссандо вниз і посилене гліссандо нагору, спів гармонік Т3/5);
- придбання навичок вільних танцювальних рухів під різну музику в положенні лежачи, сидячи, як стоячи на місці, так і в пересуванні в просторі.
- придбання навичок глибокого дихання, що відновлює сили.

2. Виконання вправ арт-терапії під час тренування при необхідності (групові й індивідуальні) вразі:

- затруднення дихання при швидкісних і силових вправах;
- різні відчуття болю;
- конфліктні ситуації (при командно-ігрових вправах).

3. Перед кожним тренуванням і командною грою виконувалося гліссандо вгору зі затримкою на нижньому звуці (гармонізація і заспокоєння) і посиленням верхнього звуку (заряд енергії й активізація мозкової діяльності) із з'єднанням рук у центрі кола.

4. Виконання тонінгу поза тренуванням (дома, на прогулянці, у школі) при необхідності:

- загальна фізична втома;
- емоційний дискомфорт (образа, незадоволення, роздратування, страх, стрес).

5. Прослуховування музики ритмічної та мелодійної самостійно дома.

6. Перед і після тренування виконувалися елементи вільного танцю всіма.

7. У процесі тренування хлопці при необхідності самостійно й індивідуально застосовували рухи вільного танцю.

#### **Отримані результати.**

1. При повторному тестуванні на швидкість переключення уваги в 10 чоловік. рівень став високий, у 4-х – середній і всього в одного – ни-

зький, але вище, ніж був – цей показник вище, ніж був при першому.

2. При повторному тестуванні на аналітичне мислення також підвищився показник: у 4-х чоловік став високий рівень, у 8-х – середній, у 2-х нижче середнього і всього в 1-го – низький.

3. Візуально було видно, що хлопці більш активні, зібрані, менше втомлені (хоча фізичні навантаження стали більше).

4. Спортсмени більш радісно і свідомо виконували поставлені тренером задачі – у них горіли очі.

5. Хлопці відзначали, що на відновлення фізичних сил, дихання і позбавлення болючих і дискомфортних відчуттів у процесі тренування треба було набагато менше часу, ніж раніше.

6. Майже усі помітили, що легше стало навчатися в школі, вони менше утомлюються (хоча через закінчення навчального року в школі збільшені навантаження як фізичні, так і психологічні) і змінилися відносини з вчителями і однолітками.

7. Під час тренувань і після стало менше виникати конфліктних ситуацій, але навіть при виникненні таких, вони були не такими за ступенем виразності і усувалися вже самостійно хлопцями, без втручання тренера, як раніше.

8. Хлопці деякою мірою навчилися самостійно, поза тренуванням, усувати дискомфортний психо-емоційний стан.

9. Тренер відзначив, що в цілому баскетболісти:
- стали більш уважно, зосереджено і сконцентровано слухати завдання, виконувати вправи й аналізувати помилки і досягнення;

- поважніше ставитися до товаришів;
- декілька змінили своє відношення до виникаючих ситуацій;
- поліпшили свої показники в техніці виконання вправ і елементів.

10. Сам тренер став проявляти зацікавленість до вивчення й аналізу процесів, що відбуваються, і можливості застосування нових методик для поліпшення результативності тренувань і, надалі, результатів взагалі.

11. Під час тренувального спарингу команда виграла в суперника старше за віком, із кращою фізичною і тактичною підготовкою – у який раз ніколи не вигравала.

12. Під час програних навчальних ігор зі старшим суперником при аналізі результатів не виникало конфліктів, спортсменам вдавалось знаходити позитивні моменти, зміни і досягнення свої та товаришів по команді.

Слід відзначити, що спортсмени, у яких відвідування було практично 100 % – показували результати набагато краще, ніж ті, в яких були пропуски. Чим нижче % відвідування – тим нижче і результат.

#### Результати

Результати тестування на рівень аналітичного мислення і розвиток рівня переключення уваги до і після застосування методів арт-терапії та елементів метода «Занурення».

#### Швидкість переключення уваги

№п/п	Рівень	До	Після
1	Високий	7	10
2	Середній	5	4
3	Низький	3	1

#### Рівень аналітичного мислення

№п/п	Рівень	До	Після
1	Високий	2	4
2	Середній	6	8
3	Нижче середнього	4	2
4	Низький	3	1

#### Висновок

Рішення задач психологічної підготовки, мотивації та покращення психо-емоційного стану спортсменів на етапі поглибленої спеціалізації в сучасній технології здійснюється в основному інноваційними психолого-педагогічними засобами, елементами методу «Занурення» та застосування методів арт-терапії – шляхом моделювання змагальних умов в учбово-тренувальному процесі. Оптимально високий рівень фізичної і

технічної надмірності, а також турнірної витривалості значно знижує дію стрес-факторів, і підвищує рівень мотивації на змаганнях і тренуваннях.

Інноваційні методи спілкування на різних вікових рівнях можуть допомогти тренерам у формуванні в молодого покоління сприятливого відношення до спорту, принципових переконань, до придбання соціально значимих моральних

якостей, а також прийнятних моделей поведінки спортсменів.

Таким чином, підтверджується гіпотеза, що психо-емоційне забезпечення спортивної діяльності буде більш ефективним за рахунок: формування сприятливих міжособистісних взаємин у команді; послідовного задоволення актуальних

потреб: у рухах, зміцненні здоров'я, відновленні працездатності, у спілкуванні, схваленні, повазі, самоствердженні; акцентування уваги спортсмена на відповідності можливостей і спортивних результатів; застосування елементів методу «Занурення» з використанням методів арт-терапії в учбово-тренувальному процесі.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Волков І.П. Практикум зі спортивної психології. – Спб.: Пітер, 2002.
2. Голдмен Дж. Цілющі звуки. – Видавничий будинок «Софія», 2003. – 224 с.
3. Губа В.П., Фомін С.Г., Чернов С.В. Особливості добору в баскетболі // ФіС. – 2006. – 144 с.
4. Декер-Фойгт Г.-Г. Введення в музикотерапію. – Спб.: Пітер, 2003. – 208 с.
5. Кемпбелл Д.Дж. Ефект Моцарта. – Мн.: ТОВ «Попурі», 1999. – 320 с.
6. Копытин А.И. Теория и практика Арт-терапии. – СПб.: Питер, 2002. – 368 с.
7. Нікітін В.Н. Психологія тілесної свідомості. – М.: Изд., 1999. – 674 с.
8. Філін В.П., Фомін Н.А. Основи юнацького спорту. – М.: Фис, 1985. – 255 с.
9. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотехнічні ігри в спорті. – М.: Фізкультура і спорт, 1985. – 160 с.
10. Юров І.А. Психологічне тестування і психотерапія в спорті. – Вид. Сов. спорт. – 2006. – 163 с.

Рецензенти: д.пед.н., доцент Гришкова Р.О.,  
к.пед.н., доцент б.в.з. Клименюк Н.В.

© Ніколау І.В., 2009

Стаття надійшла до редакції 15.05.2009 р.