

РОЛЬ І МІСЦЕ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ГІМНАСТІВ

Колеснік І. В., Саямін Ю. М.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна

Вступ. Психологічна підготовка спортсменів спрямована на формування особистості спортсмена, виховання вольових якостей, розвиток спортивного інтелекту [4], а також для досягнення успіху в технічній, фізичній та тактичній підготовці спортсменів. З психологією спорту пов'язані ряд питань, які напряду пов'язані з організацією навчально-тренувального процесу та підготовкою до змагань [3, 5]. Психологічна підготовка - це один з аспектів використання наукових досягнень психології, реалізації її засобів та методів з метою підвищення ефективності спортивної діяльності [4].

Недостатня увага психологічної підготовки спостерігається ще в шкільному віці, коли дитина приходить займатися спортом тренери рахують, що найголовніше це розвиток фізичних якостей (швидкості, витривалості, сили, гнучкості та інше а використання спеціальних прийомів щодо розвитку упевненості в своїх силах на тренуваннях та перед змаганнями може відійти на другий план.

Тому, процес підготовки гімнастів вимагає знання про індивідуально-психологічні особливості нервової системи кожного із спортсменів, починаючи ще з початкового етапу навчання [2, 3].

Відтак, як зазначають провідні науковці [2, 3, 5] психологічну підготовку потрібно планувати в тижневому циклі тренувань так само як фізичну, спеціальну і технічну підготовку. Так як вона є складовою частиною всієї системи управління процесом підготовки спортсмена і входить у комплекс заходів для його забезпечення [1]. Адже саме цей вид підготовки має забезпечити вміння гімнастів керувати своїм функціональним станом під дією різних збиваючих чинників внутрішнього та зовнішнього середовища [2, 4].

Мета дослідження – визначити значущість психологічної підготовки та виявити чинники, які впливають на навчально-тренувальний процес гімнастів.

Методи дослідження: літературний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, анкетування, статистична обробка даних.

Результати та їх обговорення. З метою визначення значущості психологічної підготовки та виявлення чинників, які впливають на навчально-тренувальний процес гімнастів було проведено спеціальне опитування серед тренерів. Для цього, серед 14 респодентів (тренери з досвідом роботи від 5 до 20 років з гімнастики спортивної м. Житомир, м. Суми та м. Києва) було проведено анкетне опитування. При цьому, використовувалась анкета закритого типу, яка включала в себе 5 запитань. Тренерам пропонувалось прочитати кожне питання і виділити один варіант відповідей, які найбільш відповідають власній думці кожного респодента.

Результати проведеного серед тренерів анкетного опитування свідчить про те, що 50% опитаних тренерів вважають, що психологічна підготовка повинна займати важливу роль і взаємодіяти напряду з іншими видами підготовки, 28,6% - другорядну роль і 21,4% вважають не суттєву, результат досягнень залежить від фізичної та технічної видів підготовки; 56% респодентів вважають, що на даний момент, психологічна підготовка віднесена на 3 сходинку серед фізичної та технічних видів підготовки. В третьому питанні нашого опитувальника на запитання «На Ваш погляд, коли потрібно особливо приділяти увагу психологічної підготовці спортсменів» 64% - завжди, 36% - безпосередньо перед змаганнями.

Щодо напруженості психологічної підготовки на початковому етапі навчання більшість опитаних респодентів, а саме 57,1 % вважають, що на початковому етапі головне це вироблення стійкої мотивації до занять спортом, 14,3% - на формування позитивного соціально-психологічного клімату в спортивній групі і 28,6% - на розвиток стресостійкості до поразок та невдач на тренуваннях та змаганнях. На запитання «Як на вашу думку, коли необхідно

виконувати роботу, спрямовану на психологічну підготовку спортсменів в спортивній гімнастиці?» 52% - під час тренувального процесу, 15% - під час теоретико-тактичних зборів (статистично-аналітичного розбору тренувальної та змагальної діяльності) та 33% - у зручний час, вільний від тренувального процесу.

Висновки. Аналіз літературних даних свідчить про те, що психологічна підготовка відіграє важливу роль в системі підготовки гімнастів, включаючи в себе комплекс засобів і методів, які направлені на успішний виступ на змаганнях різного рівня та забезпечує досягнення стабільності та високого результату у взаємодії з іншими видами підготовки.

В результаті проведеного дослідження було визначено значущість психологічної підготовки зі сторони тренерів, а саме: роль і місце психологічної підготовки, важливість за рейтингом серед інших видів підготовки та інше, а також було виявлено основні чинники, які впливають на навчально-тренувальний процес гімнастів.

Література

Воронова В.І. Психологія спорту: навч.посіб. 2-ге вид. – К.: НУФВСУ, вид-во «Олімп. л-ра»; 2019. 272с.

1. Гавердовский Ю.К., Смоленський В.М. Теория и методика спортивной гимнастики. Учебник в 2-х томах. Том 2. М: Советский спорт; 2014. 232 с.

2. Ильин Е.П. Психология спорта. Санкт-Петербург: Питер; 2012. 352 с.

3. Практикум по спортивной психологии / под ред. И. П. Волкова. - СПб. : Питер, 2002. 288 с.

4. Родионов А. В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. М.: ФиС, 2006. 112 с.