

ВДОСКОНАЛЕННЯ УПРАВЛІННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЮ
ПІДГОТОВКОЮ СПОРТСМЕНІВ ЗАСОБАМИ
ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ
(НА ПРИКЛАДІ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ВИДІВ СПОРТУ)

Олена БАСЕНКО, Яна АЛЕКСЕНКО

Харківська державна академія фізичної культури

Психологічна підготовка спортсменів є невід'ємною частиною як загальної, так і спеціальної підготовки спортсменів. Вона відіграє провідну роль коли фізична, технічна та тактична підготовленість спортсменів перебуває на однаковому рівні. Для спортсменів, що займаються екстремальними видами спорту, яким притаманні високі швидкості, глибини та висоти, навіть загроза життю, психологічна підготовка відіграє майже найголовнішу роль.

Мета дослідження – описати методичні основи використання сервісів Google в навчально-тренувальній діяльності для виявлення психологічної підготовленості спортсменів екстремальних видів спорту.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати можливості використання сервісів Google для вдосконалення управління психологічною підготовкою спортсменів екстремальних видів спорту.

2. Розробити та впровадити у навчально-тренувальний процес спортсменів екстремальних видів спорту online-тести психологічних якостей засобами сервісів Google «Форми» та «Таблиці».

Результати дослідження. Правильність побудови навчально-тренувального процесу залежить від професійної компетентності тренера, вмінням його структурувати наукові і практичні знання та користуватися усіма сучасними інформаційними технологіями для успішного вирішення поставлених завдань.

Проаналізувавши можливості сервісів Google для оптимізації контролю за психологічною підготовленістю спортсменів, ми обрали сервіси «Форми» і «Таблиці», які мають низку переваг. За допомогою Google «Форм» можна легко і швидко планувати заходи, проводити опитування та анкетування, а також збирати й аналізувати дані. Обрані сервіси підтримуються операційною системою Android, яка встановлена на більшості смартфонах та планшетах, що робить методику мобільною. Це дає змогу тренеру легко створювати власні анкети та проводити online-опитування в зручний для нього та спортсмена час без спеціального програмного забезпечення. Тренер також має можливість надати доступ іншому тренеру або спортсмену для її спільного обговорення, редагування та удосконалення.

За допомогою «Форм» ми створили та впровадили в навчально-тренувальний процес спортсменів такі психологічні online-тести: діагностика ступеня готовності до ризику Шуберта; діагностика агресивної поведінки; діагностика стресостійкості.

Розроблені online-тести психологічних якостей за допомогою Google «Форм» відправляли респондентам електронною поштою. Пройшовши тест і натиснув кнопку «Надіслати» спортсмен автоматично надсилав свою відповідь тренерові (авторові online-тесту), який своєю чергою отримував повідомлення з результатами тестування. Тренери мали змогу аналізувати отримані результати тестування як в режимі реального часу, так і в зручний для них час. Створені автоматично звіти з отриманими даними (база даних відповідей) аналізувалися в Google Таблицях.

За допомогою цих можливостей ми отримали та проаналізували дані психологічного online-тестування спортсменів, які займаються мотокросом та скелелазінням (таблиця 1).

Таблиця 1

Результати психологічного online-тестування спортсменів, які займаються мотокросом та скелелазінням (n=38).

Тест	Результати тестування (%)		
	Висока схильність до ризику	Середня схильність до ризику	Низька схильність до ризику
1. Діагностика ступеня готовності до ризику	42,1	57,9	-
2. Діагностика стресостійкості	Висока стійкість до стресу	Середня стійкість до стресу	Низька стійкість до стресу
	-	73,7	26,3
3. Діагностика агресивної поведінки	Високий ступінь агресії	Середній ступінь агресії	Низький ступінь агресії
	5,3	89,4	5,3
- вербальна агресія	5,3	57,9	36,8
- фізична агресія	5,3	63,2	31,5
- предметна агресія	-	36,8	63,2
- емоційна агресія	-	5,3	94,7
- самоагресія	-	42,1	57,9

Отримані дані результатів тестування свідчать про те, що майже однакова кількість спортсменів мають високу та середню схильність до ризику (відповідно 42,1%, 57,9%). Однак є незначна кількість вразливих до стресу спортсменів (26,3%). Більшість спортсменів мають середній ступінь агресії (89,4%), але є спортсмени як з високим, так і низьким показником агресивності. 5,3% високого ступеня агресії виражається у формі вербальної та фізичної агресії, а низький ступінь проявляються у формі емоційної (емоційне відчуження), предметної та самоагресії. Жоден спортсмен не має низької

схильності до ризику, що свідчить про відповідність особистісних якостей обраній спортивній діяльності. Особистості з низькою схильністю до ризику не обирають екстремальні види спорту.

Висновки

1. Ґрунтуючись на зазначеному можна зробити висновок, що сервіси Google дають можливості для удосконалення навчально-тренувального процесу спортсменів, зокрема їх психологічної підготовки.

2. Розроблена та впроваджена методика психологічної діагностики спортсменів засобами сервісів Google є легкою та зручною у використанні.

3. Результати психологічного online-тестування спортсменів екстремальних видів спорту схильності до ризику, стресостійкості та агресивності підтверджують та доповнюють дослідження фахівців у цій галузі.

Список літератури

1. Басенко О. Використання веб-додатків у навчально-тренувальному процесі спортсменів (на прикладі екстремальних видів спорту) / О. Басенко, К. Тимошенко // Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури. – Харків : ХДАФК, 2016. – № 3. – С. 133–135.

2. Лагунова А. Психологические особенности рискованного поведения профессиональных автогонщиков (теоретический анализ) / А. Лагунова // Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Проблеми та перспективи розвитку спортивно-технічних і прикладних видів спорту та екстремальної діяльності», 11–12 квітня 2014 р. [Текст]. – Львів : СПОЛОМ, 2014. – С. 28–40.

3. Продукты Google [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.google.com.ua/intl/ru/about/products/>

УДК 796.015.134.342

УДОСКОНАЛЕННЯ РІВНЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ТЕНІСІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Валерія ПАНЧИШИНА

Харківська державна академія фізичної культури

Проаналізовано методику поліпшення технічної підготовки засобом координаційної підготовки юних тенісистів групи попередньої базової підготовки.

Вступ. Проаналізувавши літературні джерела таких авторів, як С. П. Белиц-Гейман (2001), Т. С. Иванова (1998), В. П. Губа, Ш. А. Тарпищев (2003), тощо, можна сказати, що технічна підготовка при роботі з тенісистами займає одне з найважливіших місць, оскільки вона означає навчання вміння грати. Сучасний теніс характеризується високою руховою активністю гравців.