

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра гімнастики і хореографії

Психологічна підготовка

Лекція з дисципліни ТІМОВС для студентів
3 курсу ФФВ

Розробив доцент Петренко К.Г.

ЗАТВЕРДЖЕНО

На засіданні кафедри від

“ _____ “ _____ 2011 року

Протокол № _____

Зав. кафедри, доцент

_____ О.Ю.Бубела

ПЛАН

Вступ

1. Психолого-педагогічна характеристика гімнастики.
2. Компоненти психологічної підготовки.
3. Методи контролю підготовленості до змагань.

Вступ

В останні два десятиріччя гімнастика стала значно молодшою. Набір до секцій почав здійснюватись з більш раннього віку, а складність вправ збільшилась. Все це вимагає серйозного вивчення психіки спортсмена, досліджень психічних функцій, та психологічних якостей особистості, аналізу поведінки людей у змагальних умовах.

Психологія, як наука про психіку та психічну діяльність людини, вивчає психічні процеси (відчуття, сприймання, почуття, емоції і т.п.), психологічні риси особистості (темперамент, характер, інтереси, здібності), психологічні особливості людської діяльності. Спеціальна галузь психологічної науки – психологія спорту, яка вивчає психологічні особливості спортивної діяльності, самого спортсмена.

У теперішній час, разом з фізичною і технічною підготовками – основними компонентами спортивного удосконалення, здійснюється психологічна підготовка, яка пронизує весь процес навчання, тренування та виховання спортсмена, сприяє формуванню гімнастів високого класу.

Психологічна підготовка спрямована на створення психічної підготовленості гімнаста до змагань, психічної стійкості у складних умовах виступів.

Разом з цим, психологічна підготовка є самостійною дисципліною та повинна здійснюватись під керівництвом спеціалістів, аналогічно тому, як здійснюється фізична і технічна підготовки.

Чим більш значно виражена ступінь психологічної підготовленості, тим легше мобілізувати внутрішні резерви для досягнення високої якості виконання вправ і тим вищий спортивний результат.

Питання психологічної та морально-вольової підготовки гімнастів мають свою специфіку. Деякі її характерні особливості ми й розглянемо в даній лекції.

1. Психолого-педагогічна характеристика гімнастики.

За останні роки гімнастика стала популярним й у той же час складним видом спорту, що ставить специфічні вимоги до психіки спортсменів.

Рухова активність гімнастів є різноманітною. Вона містить у собі не тільки виконання вправ на приладах, але й біг, акробатичні та опорні срибки, обертання, ряд допоміжних вправ.

Якщо у деяких видах спорту є такі поняття як "почуття дистанції", "почуття води", "почуття партнера" і т.п., то в гімнастиці тренер та учні говорять про "почуття снаряду", "почуття польоту".

Гімнасти добре знають, коли потрібно відпускати руки під час виконання сальто на перекладині ("почуття сходу"), або як точно приземлитись ("почуття доскочу").

Для засвоєння й доведення до зразкового та впевненого виконання комбінації необхідна висока зосередженість уваги, точний розрахунок зусиль, добре орієнтування у просторі, висока активність психічних функцій.

При вивченні елементів та з'єднань й подальшого зв'язку їх у комбінації у гімнастів удосконалюються процеси сприйняття рухів – характер, напрямок, амплітуда, швидкість, що обумовлюється діяльністю зорового, слухового, рухового та інших аналізаторів. Спортсмени здатні точно відтворювати темп і ритм вправи, з'єднання акробатичної зв'язки, комбінації у цілому, а також час, який необхідний для їх виконання.

М'язово - рухові відчуття гімнастів пов'язані з діяльністю рухового аналізатора, який постійно інформує про положення тіла, напругу та розслаблення м'язів. В результаті відчуттів та сприймань гімнасти за допомогою мислення можуть аналізувати техніку виконання елементів та з'єднань, використовуючи порівняння, узагальнення і т.п. Гімнасти здатні розчленувати елемент на окремі фази та виділити головне у вправі. Мислення гімнастів відрізняється швидкістю, так як давати оцінку своїм діям треба у

короткі проміжки часу. Крім цього, гімнасти у процесі виконання комбінації повинні вирішувати завдання самостійно, без підказки тренера.

Гімнастичні вправи у цілому виконуються під обов'язковим контролем свідомості, хоча деякі частини можуть бути доведеними до автоматизму. Навички в гімнастиці – дії, що виконуються у більшості випадків свідомо.

Під спрямованістю уваги розуміють вибірковий характер психічної діяльності та збереження її на протязі певного часу. Зосередженість (поглиблення у будь-яку діяльність) є особливо важливою у гімнастиці. Цей стан може бути короткочасним процесом (під час виконання елемента або комбінації), або тривалим, коли гімнаст є зосередженим на протязі 2-3 годин, тобто змагань.

В процесі відчуттів, сприймань, мислення, у гімнастів створюються образи елементів та з'єднань, уявлення про них. Чим вище розвинуті психічні процеси спортсменів, тим більш повним та яскравим є їхнє уявлення про вправу. Велику роль у гімнастиці відіграють м'язово - рухові уявлення, які викликають рухові імпульси, що виникають довільно. Це носить назву ідеомоторних актів. Усвідомлення вправи забезпечує більш повне уявлення про комбінації та є необхідною самостійною формою психічної діяльності спортсмена на змаганнях. Формування уявлень про рухи дуже важливе тому, що під час навчання вірне уявлення про всі багато чисельні компоненти діяльності визначає ідеальне виконання вправ.

Спеціальні дослідження дозволили виявити тренуючу дію уявлення рухів під час оволодіння руховими навичками. Уявлення рухів пов'язано з їх осмисленням; цей процес базується на взаємодії першої та другої сигнальних систем.

На тренуваннях та у більшій ступені на змаганнях гімнасти відчують різні переживання: радість, засмучення, захоплення задоволення і незадоволення, підйом та тривогу. Зовнішні та внутрішні подразники, на які багата гімнастика, викликають суб'єктивну реакцію у вигляді почуттів та емоцій.

Гімнастиці, як і любому іншому виду спорту, притаманні емоційні переживання як позитивного, так і негативного характеру. Позитивні емоції призводять до припливу сил, сприяють збільшенню опору до втоми.

Спорт невід'ємний від змагань, де спортсмени відчувають значне емоційне збудження. Це викликає різні передстартові зміни в організмі (передстартова гарячка та апатія, бойова готовність тощо).

Різні передстартові стани можуть сприяти досягненню високого результату і, навпаки, погіршити його. Це залежить від ступеню тренуваності, досвіду, типу нервової системи спортсмена, умов змагань та інших факторів.

Успіхи в гімнастиці можливі лише в тому випадку, коли спортсмен здатний долати перешкоди улюбій ситуації та активно направляти свою діяльність на досягнення результату.

Ініціативність і самостійність – найбільш типові для гімнастики риси. Вони характеризують здатність спортсменів діяти у певних умовах за власною ініціативою, творчо, а також оцінювати свої дії на тренуванні та змаганнях самостійно.

2. Компоненти психологічної підготовки.

До головних компонентів психологічної підготовки гімнастів слід віднести:

- формування мотивації занять гімнастикою;
- виховання вольових якостей;
- ідеомоторне тренування;
- удосконалення спеціалізованих умінь;
- регулювання психологічної напруженості;
- управління стартовим станом спортсменів.

Одна з проблем психологічної підготовки – збереження бажання спортсменів до постійного удосконалення на протязі тривалого часу. З особливою гостротою ця проблема проявляється в останні роки у зв'язку з

різко зростаючими тренувальними та змагальними навантаженнями, фізичними та психічними напруженнями, витратами часу.

Для цього тренер повинен прагнути забезпечити таку організацію та зміст тренувального процесу, які поставили б перед спортсменом вагомі та реальні завдання. Так, на першому етапі багаторічної підготовки повинна бути забезпечена спрямованість на навчання та вдосконалення основних рухових вмінь та навичок, вивчення основ виду спорту. У подальшому потрібно постійно орієнтувати спортсмена на необхідність активної праці над удосконаленням все більш тонких компонентів підготовки, подолання поступово зростаючих труднощів засвоєння техніки складних вправ, все більш зростаючих великих навантажень.

Принципово важливим моментом у підтримці стійкого інтересу гімнаста до занять є постійна сумісна з тренером праця, залучення до сумісного творчого процесу планування та реалізації тренувальних планів.

Формування у спортсменів цілеспрямованої мотивації спортивного вдосконалення, активного творчого відношення до тренувального процесу, усвідомлення цілей досягнення найвищого спортивного результату формує почуття відповідальності, полегшує перенесення великих навантажень та больових відчуттів, сприяє зміні порогів чутливості відповідних аналізаторів, ефективній мобілізації резервів організму.

Вольова підготовка – одне з необхідних складових єдності фізичної, технічної, тактичної та теоретичної підготовки спортсменів.

У вольовій дії людини, що пов'язана з участю у змаганнях, або з виконанням тренувального завдання, можна виділити 3 етапи. Перший – підготовчий, коли спортсмен готується до змагань і проводить відповідну підготовку. Другий – виконавчий, під яким розуміється участь у змаганнях, або наближених до них тренуваннях. Третій – оцінювальний, що підводить підсумки змагань і проведеної навчально-тренувальної роботи.

До змісту підготовчого періоду входить усвідомлення мотивів, які підбурюють людину до дії, постановка цілей, вибір засобів для їх досягнення та перехід до стану дії.

Етап виконання характеризується практичними діями, спрямованими на досягнення цілей з подоланням перешкод та труднощів різного рівню.

Змістом третього етапу є переживання та усвідомлення отриманого під час реального виконання результату по відношенню до поставленого завдання й до тієї очікуваної особистої цілі, яку спортсмен поставив перед собою, а також підведення підсумків практичного досвіду, відбір усього цінного і повчального, критика недоліків, раціональний пошук шляхів для їх усунення.

Виховання вольових якостей гімнаста здійснюється шляхом:

- удосконалення інтелектуального компоненту вольових якостей;
- удосконалення емоційного компоненту (шляхом накопичення досвіду моральних та спортивних переживань під час подолання різних труднощів у навчально-тренувальному процесі);
- удосконалення виконавчого компоненту (за допомогою посилення аргументованості мотивів необхідності виконання дій, дієвості самовказівок);
- подолання спортсменами таких перешкод, які ставлять високі, й навіть максимальні, вимоги до прояву структурних компонентів волі;
- індивідуального підходу;
- вибору засобів зацікавленості тих, що займаються.

Вольова підготовка спортсмена повинна здійснюватись в умовах регулярного контролю за реалізацією прийнятої програми, у формі постійної оцінки особистості спортсмена у цілому та різних його психічних проявів.

Значне місце у тренувальному процесі гімнастів посідають заходи, пов'язані з ідеомоторним тренуванням.

Головна проблема ефективного використання ідеомоторної підготовки полягає, перш за все, у вмінні створити програму ідеомоторного відтворення конкретного завдання, створити сенсорні образи дій, які формуються на

підставі знання біомеханічних законів руху й на підставі рухово-м'язових відчуттів, сприймань та уявлень спортсмена.

Ідеомоторна програма повинна входити як складова частина в алгоритмічний наказ руху, що виконується. Цей наказ передбачає певний перелік підвідних фізичних та розумових дій, які приводять до вирішення поставленого завдання.

У свідомості гімнаста перед виконанням дії можуть домінувати різні за спрямованістю думки. Для ідеомоторної програми необхідно виявити саме характерні рухові уявлення та відчуття, що сприяють кращому вивченню та удосконаленню вправи.

Тільки велика психічна напруженість, здатність внутрішньо прислуховуватись, глибоко відчувати свої рухи допомагають гімнасту розібратись у всій багатобразності відчуттів за період навчання руху й участі у змаганнях.

Найвищі результати в спорті досягають не тільки ті спортсмени, що мислять, але й ті, що відчують, тобто мають високий рівень сенсорно-перцептивних можливостей.

Успішний розвиток спеціалізованих вмінь та якостей потребує розвитку наступних здібностей:

- вміння диференціювати просторово-часові компоненти змагальної діяльності;
- адекватно визначати напрямки, амплітуду, швидкість та ритм дій.

Для досягнення високих спортивних результатів велике значення має комплекс психічних якостей, який у сукупності забезпечує здатність спортсменів до регулювання психічної напруженості у процесі тренувальної та змагальної діяльності. З цими якостями пов'язана здатність гімнастів до граничної мобілізації можливостей функціональних систем, до граничного використання ресурсів організму, швидкого переходу від відносно пасивних станів до періодів граничної мобілізації функціональних ресурсів та навпаки.

Гімнаст повинен вміти досконало керувати власними емоціями, діями, психічним станом, володіти навичками миттєвої концентрації та переключення уваги, підтримки високої працездатності в умовах втоми та дії збиваючих факторів.

Оволодіти навичками регулювання психічної напруженості можна лише при умові дотримання таких головних принципів:

- комплексного застосування прийомів самоуправління;
- системності;
- свідомості та активності;
- змобілізованості;
- впевненості у своїх можливостях;
- самоконтролю за станом функціональних систем організму.

Щоб спортсмен міг управляти собою, а тренер контролювати та спрямовувати цей процес, необхідно, у першу чергу, навчити спортсмена контролювати та регулювати свої думки, почуття, дії. Оволодіння саморегуляцією – процес тривалий, і жоден спортсмен не може без цілеспрямованої підготовки досягти у цьому майстерності.

Прогресивна релаксація, що використовується у спортивній практиці, а також психорегулююче тренування (ПРТ), психічна регуляція, активне самонавіювання і т.п. є різними варіантами аутогенного тренування. Засвоєння техніки аутогенного тренування у спортивних цілях передбачає формування спеціальних навичок самонавіювання ваги та тепла у м'язах для їх більш повного розслаблення (релаксації) та відчуття спокою, або збудження.

В гімнастиці є можливим також використання психорегулюючої (СКР) методики (самоконтроль – саморегуляція). Сутність СКР полягає у формуванні звички самоконтролю за своїм емоційним станом, за зовнішнім проявом емоцій, що забезпечує загальне зниження емоційного напруження, або навпаки – подолання стану апатії, пасивності шляхом відтворення відповідних зовнішніх проявів (у міміці, у довільному напруженні м'язів, у

дихальних рухах). Найбільш ефективно, якщо дозволяє оточення, СКР проходить під функціональну музику: плавну, м'яку під час збудження та швидку, ритмічну – при апатії.

Саморегуляція перед змагального емоційного збудження - найважливіший фактор створення та збереження стану психічної готовності до змагання. Основою саморегуляції є знання спортсменом самого себе, зокрема тих змін, які виникають у сфері переживань і емоцій у зв'язку з наступним виступом у змаганнях та наближенням часу старту. Таке знання набувається шляхом самоспостереження та з'ясування для самого себе ознак прояву того чи іншого переживання, зокрема характеру та інтенсивності передстартового емоційного збудження. Знаючи ці ознаки, можна контролювати свій передстартовий стан.

Характер та інтенсивність передстартового емоційного збудження проявляються у зовнішніх ознаках: зміні тону м'язів та м'язів кистяку, а також психічного стану, що виражається у особливостях рухів та мовлення; неадекватному реагуванні на подразники (скажімо, на спокійне звернення – різким окликом); зміні частоти й ритму дихання, частоти серцевих скорочень, посиленні потовиділення, діурезу і т.п. Майже всі ці ознаки піддаються свідомому контролю та саморегуляції. Загальний принцип самоконтролю міститься у необхідності зробити певну ознаку предметом усвідомлення – зосередити на ньому увагу.

Для оптимізації свого передстартового стану використовується також саморегуляція шляхом зміни змісту уявлень. Суть її полягає у тому, що долаються збуджуючі, або пригнічуючі уявлення та думки, викликані нав'язливою силою емоційних перед змагальних ситуацій.

3. Методи контролю готовності до змагань

З метою контролю готовності гімнастів до змагань використовуються наступні методики:

1. Рефлексометрія (прості реакції на світло, звук, тактильний подразник;

- складні реакції, що містять у собі вибори із декількох сигналів);
2. Теппінг – тест;
 3. Тремометрія;
 4. Координаціометрія;
 5. Кінематометрія;
 6. Оцінка точності відтворення параметрів руху.

Крім вищеназваних методик у практиці гімнастики знаходять широке застосування виміри м'язово – суглобної чутливості, дослідження сенсомоторних процесів та координації рухів за допомогою спеціальних фізичних вправ, оцінка емоційних станів (емоційної напруженості та емоційної стійкості) і т.п.

Готовність гімнаста до змагань має багатокомпонентне проявлення, обумовлене об'єктивними причинами.

Практика показує, що кращим засобом перевірки готовності гімнаста є оцінка виконання композиції у змагальних умовах. Багаторазове виконання перед змаганнями вправи у цілому – це ще не головний критерій надійності спортсмена. Потрібно оцінити спортсмена у спеціально створених умовах, і чим більшу кількість разів він зможе на оптимальному рівні зробити вправу, тим вищий рівень його надійності. Наприклад, якщо гімнаст за місяць до змагань зробив 60 обертальних вправ на коні у цілому, то необхідно з'ясувати, скільки зроблено прикидок на оцінку тренера, або присутніх суддів. Припустимо, що таких спроб було 30. Далі потрібно визначити, скільки разів в 30 комбінаціях було виконано вдало. Якщо ця цифра дорівнює 15, то надійність дорівнює приблизно 25% (з 60 комбінацій $\frac{1}{4}$ частина виконана вдало у змагальних умовах). Чим більша кількість комбінацій, вдало виконаних гімнастами у "жорстких" умовах, тим вища надійність. До "жорстких" умов слід віднести участь спортсмена у проміжних змаганнях.

Результати психологічного аналізу невдач у змаганнях слід занести до спеціальної карти, яка є робочим документом тренера. У відповідності з цим всі невдачі необхідно розділити на 2 групи – випадкові й закономірні. У

кожній з цих двох груп виділяються три підгрупи: невдачі, що пов'язані з порушенням власно психічної регуляції; невдачі, пов'язані з тимчасовим зниженням працездатності з причин психологічного порядку; невдачі за принципом "точність за рахунок стійкості".

Систематичне проведення аналізу невдач дозволяє відкривати найбільш характерні їх причини, та, відповідно, розробляти профілактичні заходи з підвищення змагальної надійності гімнастів в олімпійських та масових видах гімнастики.

ЛІТЕРАТУРА

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть! Изд. 2-е, доп. И перераб. – М.: ФиС, 1982. – 192 с.
2. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте. - М.: ФиС, 1983. – 128 с.
3. Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Личность в спорте. – М.: Советская Россия, 1987. – 155 с.
4. Жаров К.П. Волевая подготовка гимнастов. – М.: ФиС, 1976. – 151 с.
5. Козин А.П. Психогигиена спортивной деятельности. – Киев: Здоров'я, 1985. – 128 с.
6. Марищук В.Л., Серова Л.К. Информационные аспекты управления спортсменом. – М.: ФиС, 1983. – 111 с.
7. Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Серова Л.К. Методики психодиагностики в спорте. – М.: Просвещение, 1984. – 191 с.
8. Смолевский В., Менхин Ю., Силин В. Гимнастика в трех измерениях. – М.: ФиС, 1979. – 248 с.
9. Сурков Е.Н. Психомоторика спортсмена. – М.: ФиС, 1984. – 126 с.
10. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания) : Учебн. Для ИФК – М.: ФиС, 1991. – 543 с.

11. . Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 583с.

12.В.М.Смолевский, Ю.К.Гавердовский. Спортивная гимнастика. "Олимпийская литература", Киев, 1999. – 462 с.

РЕЦЕНЗІЯ

на лекцію доцента Петренко К.Г. „Психологічна підготовка” для студентів 3 курсу ФФВ з дисципліни ТІМОВС

Лекція написана на 14 сторінках і містить у собі розгляд трьох питань, тісно пов'язаних з назвою і змістом робочої програми.

Текст написаний з використанням сучасної літератури на відповідному науково-методичному рівні. Слід визнати, що даним текстом лекція далеко не вичерпує зміст теми. Значна частина матеріалу з питань психологічної підготовки в олімпійських і масових видах гімнастики передбачена на практичні заняття і самостійну роботу студентів.

Побудову лекції слід визнати такою, що традиційно висвітлює визначені в ній питання, послідовно і логічно, конкретно і точно наводить основні положення теми.

Слід визнати, що всі питання лекції висвітлені достатньо повно і в належній мірі знайомлять студентів з теоретичними аспектами і практичними прикладами психологічної підготовки гімнастів в процесі навчально-тренувальних занять і змагальної діяльності.

Позитивним моментом лекції є те, що зміст її тісно пов'язаний з практикою навчально-тренувальної роботи гімнастів на різних етапах підготовки.

Як негативний момент лекції слід відмітити відсутність наочних засобів, які підкріплювали б наведений в ній теоретичний матеріал.

В цілому, зміст лекції написаний дохідливою для студентів мовою, з використанням сучасної літератури, прикладів, статистики тощо.

Даний текст лекції відповідає поставленим вимогам і рекомендується для читання студентам 3 курсу ФФВ з дисципліни ТІМОВС.

Рецензент доцент

О.Ю.Бубела