

УДК 796.012.1

М. С. Мороз – доцент кафедри олімпійського та професійного спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки;
Т. І. Суворова – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки

Характеристика основних факторів психологічної підготовки стрибунів у довжину

Роботу виконано на кафедрі олімпійського та професійного спорту ВНУ ім. Лесі Українки

У статті визначено основні чинники, які впливають на психологічну готовність спортсмена до змагання, розроблено методичні рекомендації щодо планування тактичних дій, направлених на покращення результатів змагань.

Ключові слова: психологічні аспекти, тактична майстерність, тактичні дії, психічна готовність, стрибуни в довжину.

Мороз М. С., Суворова Т. И. Характеристика основных факторов психологической подготовки прыгунов в длину. В статье определены основные факторы, которые влияют на психологическую готовность спортсмена к соревнованию, разработаны методические рекомендации относительно планирования тактических действий, направленных на улучшение результатов соревнований.

Ключевые слова: психологические аспекты, тактическое мастерство, тактические действия, психическая готовность, прыгуны в длину.

Moroz M. S., Suvorova T. I. Description of Psychological Aspects of Tactical Trade of Skilled Jumpers is in Length. Basic factors which influence on psychological readiness of sportsman to the competition are certain in the article, methodical recommendations are developed in relation to planning of tactical actions for the improvement of results of competition.

Key words: psychological aspects, tactical trade, tactical actions, psychical readiness, jumpers, are in length.

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми.

Сучасна спортивна діяльність із характерним високим рівнем володіння спортсменами спортивною технікою, тактикою, рівнем розвитку фізичних і вольових якостей із кожним роком виставляє все більш високі вимоги до підготовки спортсменів. Останнім часом це стало визнаною реальністю й до проблеми психологічної підготовки спортсменів виник загальний інтерес [1; 2].

Проблема психологічної підготовки спортсмена до змагань, передусім, має практичне значення. Вона одночасно є психологічною й педагогічною. Психологічною – тому що йдеться про створення в процесі спортивного тренування в єдності з технічною, тактичною, фізичною та вольовою підготовкою – психічної готовності спортсмена до виступу в кожному конкретному змаганні.

Педагогічним аспектом цієї проблеми є дослідження шляхів і засобів забезпечення психічної готовності до змагання в процесі навчання й виховання спортсменів. Вивчення цих питань належить до теорії та методики спортивного тренування [3].

Так, за відносно рівних умов психічна готовність учасників змагань до напруженої боротьби за досягнення високих результатів набуває значення одного з найважливіших чинників успішного виступу в змаганнях.

Тактичні дії кваліфікованих стрибунів у довжину на змаганнях становлять комплексну діяльність, яка вимагає перцептивних, інтелектуальних і психомоторних здібностей, знань та навичок. Вони є результатом творчої розумової діяльності, пов'язаної з оптимальним використанням фізичних якостей, технічних умінь, навичок і проявів психічних (пізнавальних, емоційно-вольових, психомоторних) здібностей [2; 4].

Для успішного розв'язання завдань, які виникають під час змагань, спортсмену необхідно планувати свої тактичні дії. Планування буде успішним лише тоді, коли ґрунтується на можливо повній і точній інформації про основні чинники, що впливають на психологічну готовність спортсмена до змагань. У зв'язку з цим у нашому дослідженні поставлено **мету** вивчити психологічні

аспекти тактичної майстерності стрибунів у довжину й розробити методичні рекомендації із планування тактичних дій на змаганнях різного рівня.

Завдання дослідження:

- вивчити чинники, які впливають на психологічну готовність спортсмена до змагання;
- розробити методичні рекомендації із застосування тактичних дій під час змагань стрибунами в довжину.

Об'єкт дослідження – змагальна діяльність кваліфікованих спортсменів-стрибунів у довжину.

Предмет дослідження – тактичні дії спортсменів-стрибунів у довжину на змаганнях різного рівня.

Установлення основних чинників, які впливають на психологічну готовність спортсмена до змагань, дасть можливість краще спланувати тактичні дії, покращить психологічну впевненість і стійкість та тим самим покращить їх виступ на змаганні.

Методи й організація досліджень. Для розв'язання поставлених завдань вивчалася науково-методична література з питань психологічної підготовки спортсменів, проводились опитування та психологічні спостереження за стрибунами в довжину на легкоатлетичних змаганнях обласного й усеукраїнського рівнів. В опитуваннях узяли участь 18 спортсменів і 14 тренерів.

Результати досліджень та їх обговорення. Проаналізувавши науково-методичну літературу, яка стосується проблеми, що розглядається, результати опитування й дані психологічних спостережень, ми визначили основні чинники, що впливають на психологічну готовність стрибунів у довжину на змаганнях. До них належать:

1. Значущість змагань, яка визначається передусім співвідношенням мети та рівня підготовленості спортсмена. Слабка підготовленість примушує понизити мету, що зменшує значущість змагань і тим самим – психічну напругу. Високий рівень підготовленості, якщо він відповідає поставленій меті, найчастіше дає сприятливу динаміку психічної напруги. Завищення мети нерідко негативно позначається на динаміці передстартового стану.

Значущість змагань визначається також їх масштабом. І хоча ця значущість відносна, вона значною мірою впливає на абсолютну – зі зростанням масштабу змагань психічна напруга учасників, як правило, зростає.

2. Склад учасників змагань. Цей чинник тісно пов'язаний із першим, оскільки наявність сильних суперників підвищує значущість змагань. У зв'язку з цим необхідно приділяти увагу наявності інформації про супротивників. Оскільки невизначеність завжди викликає зайву напругу, потрібно мати необхідну інформацію про склад учасників, об'єктивно оцінювати особливості їх стану, техніку рухів, тобто намагатися розгадати їх цільову установку. У процесі самих змагань на суперника краще не звертати уваги. Але в той же час результати конкурентів повинні постійно перебувати на периферії свідомості спортсмена, підтримувати в ньому статус бойової готовності.

3. Організація змагань (урочисте відкриття, передзмагальні ритуали, регламент змагань, своєчасність стартів, суддівство, поведінка й кількість глядачів) може робити як позитивний, так і негативний вплив на передстартовий стан спортсменів, що визначається досвідом участі в змаганнях і їх індивідуальними особливостями.

4. Поведінка людей, котрі оточують спортсмена. Якщо тренер або члени команди переживають, виявляють хвилювання, дратівливість, дають завищені обіцянки або негативно оцінюють стан спортсмена, то все це негативно впливає на динаміку передстартової психічної напруги.

5. Психологічний клімат у колективі. Характер та особливості взаємин членів команди роблять істотний вплив на динаміку психічних станів спортсменів перед змаганнями.

6. Особливості виду спорту й змагальні вправи. Тут на динаміку психічної напруги впливають такі чинники, як необхідний ступінь мобілізації перед стартом, число стартів у день, черговість виконання спроб, можливість починати вправу самостійно або за сигналом і т. ін.

7. Ступінь оволодіння способами саморегуляції. Уміле та своєчасне використання способів саморегуляції може нівелювати багато з чинників, що виконують несприятливу дію на передстартовий стан спортсменів.

8. Індивідуально-психологічні особливості спортсмена. Вони створюють неповторність проявів станів спортсмена перед стартом, дають змогу сформулювати індивідуальний стиль діяльності, регуляції дій, переживань, психологічного захисту.

Легкоатлетичні стрибки – індивідуальний вид спорту, у якому спортсмен не має безпосереднього контакту із суперниками й, тільки послідовно реалізуючи поставлену перед собою мету, має можливість впливати на свідомість, поведінку та емоційний стан суперника. Це виражається,

передусім, у маскуванні своїх можливостей і намірів, у демонстрації впевненості та готовності до спортивної боротьби. Наприклад: деякі спортсмени напередодні змагань видаються хворими, травмованими або слабопідготовленими, а вже після першої відмінної спроби приводять своїх суперників у повне збентеження.

Під час змагань спортсмени часто намагаються вивести суперника із себе своїми діями, присутністю або поглядом. Щоб уникнути подібного, одні стрибуні під час змагань намагаються ні з ким не спілкуватися, не вітаються, не звертають на суперників уваги; інші в очікуванні своєї спроби відокремлюються, накривають голову рушником або удають, що дрімають.

Тактична майстерність кваліфікованих стрибунів у довжину під час змагань, відрізняється чітко сформованою схемою поведінки між спробами. Така схема організовує всю індивідуальну систему прийомів саморегуляції, перешкоджає розсіянню й відволіканню уваги, підвищує психологічну змагальну надійність. У центрі побудови індивідуальної тактики спортивної боротьби – умілий розподіл сил за спробами. У психологічному плані це означає формування установок на кожну спробу, тобто кожна із шести спроб повинна мати свій смисл і стати якісною сходинкою на досягнення головної мети. Від виконання першої спроби залежить загальний настрій змагання. Тому для цієї спроби правильною буде установка на якісно технічне виконання стрибка. У другій та інших спробах спортсмен повинен намагатися покращити попередній результат, а останню виконати з максимальним зусиллям. Якщо перша спроба вийшла невдалою, то це може створити стан змагальної тривоги й психічного напруження, що, зі свого боку, призведе до погіршення наступних результатів.

Важливим чинником психологічної підготовки спортсмена є проблема переключення та зосередженості уваги. Період зосередженості уваги починається з початком виходу стрибун на місце розбігу. У цей момент рекомендується ще раз відтворити у свідомості схему рухових дій і тільки після цього розпочати спробу.

Важливим під час розробки програми тактичних дій є врахування такого чинника, як поведінка спортсмена між спробами. Після виконання стрибка, спортсмену рекомендується оцінити його якість, скинути залишки збудження в спокійній ходьбі, розслабитись і перейти безпосередньо до самонавіяння сформованих наперед формул оптимального емоційного й фізичного стану, а далі – вихід зі стану розслаблення та розминка для активізації наступних дій.

У процесі реалізації фізичних дій в атлетів виникають необхідні емоційні переживання. При цьому спортсменам рекомендується доволі обмежити свою увагу межами окремих ділянок моторного й зорового поля. Переключення уваги на тренера та глядачів повинно бути строго регламентованим. У першому випадку повинно нести інформативну функцію, у другому – функцію, що активізує.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Для успішного розв'язання завдань, які виникають у процесі змагань, необхідно заздалегідь планувати тактичні дії спортсмена. Під час планування тактичних дій – урахувати умови змагань й інформацію про суперників.

У процесі планування тактичних дій необхідно дотримуватися таких умов:

- 1) з'ясувати для себе мету й завдання змагань;
- 2) проаналізувати сильні та слабкі сторони супротивників;
- 3) з'ясувати тактичні наміри супротивника;
- 4) усвідомлено спрогнозувати труднощі й перешкоди які можуть виникнути в ході змагань (дощ, зустрічний вітер);
- 5) урахувати всі умови майбутнього змагання;
- 6) скласти запасний план тактичних дій на випадок можливих змін під час змагання.

Література

1. Аврамченко Л. К. Психология и педагогика : учеб. пособие / Аврамченко Л. К. – Москва ; Новосибирск : [б. и.], 1999. – С. 67–69.
2. Батурин Н. А. Психология успеха и неудач в спортивной деятельности / Батурин Н. А. – Омск : Психология в спорте, 1998. – С.13–15.
3. Вяткина Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Вяткина Б. А. – М. : ФиС. 1981. – С. 48, 56.
4. Пуни А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте / Пуни А. Ц. – М. : [б. и.], 1969. – С. 66–67.

Адреса для листування:
43 000, Луцьк, просп. Волі, 13.

Статтю подано до редколегії
12.01.2010 р.

