

ПСИХОЛОГІЧНІ ВМІННЯ, ЯК ЧИННИК ВПЛИВУ НА ТЕХНІЧНУ ПІДГОТОВКУ БАР'ЄРИСТІВ

Файнберг К.П., Матузна Н.А.

*Національний технічний університет «Харківський політехнічний
інститут», Україна, м. Харків, fkarynylia@gmail.com*

Анотація: дослідження спрямоване на показ важливості розвитку психологічних умінь під час тренувань у бігу з бар'єрами.

Ключові слова: психологічна підготовка, психологічні уміння, біг з бар'єрами, спортсмен.

Вступ. На даний час, тренуванню психологічних умінь, під час тренувального процесу, приділяють недостатньо уваги, помилково вважаючи, що їх неможливо покращити через те, що вони є вродженими. Також це може бути пов'язано з недостатньою кількістю часу відведеного для тренувань.

Біг з бар'єрами є складно-координаційним видом легкої атлетики. Це пов'язано з тим, що атлет повинен за короткий проміжок часу швидко бігти по дистанції та долати бар'єри, а також бути психологічно готовим до різних непередбачених ситуацій. Наприклад таких як, зачіпання бар'єра, падіння суперника, кількість суперників, зміна погодних умов. Через ці відволікаючі чинники, спортсмен який знаходиться у гарній фізичній формі, але у якого погано розвиненні психологічні уміння, може потерпіти поразку. Інший спортсмен, який був гірше підготовлений фізично, але під час тренувань покращував свої психологічні якості, досягне кращого результату. Це відбувається через те що, під час тренування психологічних умінь, спортсмен вчиться зберігати спокій у будь-якій ситуації, зберігати концентрацію та впевненість, навіть при наявності відволікаючих чинників. Всі ці вміння потрібно постійно розвивати та тренувати.

Мета дослідження - відштовхуючись від спеціальної науково-методичної літератури довести важливість розвитку психологічних умінь під час тренувального процесу у бігунів з бар'єрами.

Результати дослідження та їх обговорення. Психологічна підготовка – один з аспектів використання наукових досягнень психології, реалізації її засобів та методів для підвищення ефективності спортивної діяльності [3]. У ряді досліджень, у яких порівнювали успішно і менш успішно виступаючих спортсменів з погляду психологічних навичок і умінь, було встановлено, що перші характеризуються вищими рівнями концентрації та впевненості у собі, вищим ступенем орієнтації завдання, і навіть нижчими рівнями тривожності. Успішно виступаючі спортсмени характеризувалися також позитивними думками й більшою мірою використовували позитивні ідеомоторні акти з метою візуалізації успіху [2].

Доки змагання мають тренувальний характер і все відомо до найдрібніших подробиць, спортсмени показують високі результати. Коли рівень змагань змінюється, та спортсмен має показати себе як найкраще, тоді це породжує невпевненість. У спортсмена підвищується стан тривоги та збудження, що призводить до підвищення м'язової напруги та може негативно впливати на координацію. Все це підвищує можливість отримання травми [1].

Щоб навчити спортсменів контролювати стрес та тривожність, потрібно розвинути в них впевненість у своїх силах. Для цього потрібно навчити спортсменів конструктивно ставитися до невдач і помилок.

Німецький спортивний психолог Ріддл сказав: «Психологічна підготовка до змагань — це тривалий процес навчання. У цьому процесі, окрім успіху, необхідно також протистояти невдачам і розчаруванням і, нарешті, зробити спортсменів незалежними та стабільними» - тобто головна мета психологічної підготовки полягає в тому, щоб спортсмени могли адаптуватися до змінних умов змагань та змагального середовища, а також різноманітних зовнішніх факторів, під час змагань стикатися з різноманітними ситуаціями та підтримувати спокійний психологічний стан [4]. Головним завданням загально-психологічної підготовки є формування у спортсменів хорошої мотивації та правильного ставлення до тренувань.

У процесі підготовки необхідно виховувати психологічні якості спортсменів. Слід виділити слабкі та сильні сторони кожного спортсмена з погляду психологічних навичок та умінь, і відштовхуватися від цього, тренувальний процес має будуватися для різних спортсменів по-різному.

Побудова тренування повинна відбуватися від простого до складного. Спочатку атлет повинен зрозуміти загальну суть бігу з бар'єрами, у цьому можуть допомогти спеціальні технічні відео та фото. Вже потім для кожного спортсмена, повинен бути розроблений індивідуальний план. Тренування психологічних умінь найкраще почитати на початку сезону, коли спортсмен ще не думає тільки про перемоги та є час на розвиток нових навичок та вмінь.

Період засвоєння психологічних умінь і навичок залежить від того, яка навичка та вміння відпрацьовуються і як добре вони засвоюються. Якщо нова психологічна навичка засвоєна, то 10-15-хвилинні заняття 3-5 разів на тиждень дозволять її "відшліфувати". Найкраще відпрацьовувати психологічні вміння та навички в перші або останні 10-15 хв тренувального заняття. У міру вдосконалення психологічних умінь та навичок спортсмени зможуть поєднати тренування психологічних умінь та навичок із тренуванням фізичних якостей.

Після інтеграції психологічних умінь та навичок у фізичному тренуванні необхідно спробувати застосувати їх у імітації змагальної діяльності, перш ніж використовувати в реальних умовах змагань. Деякі завдання можна давати спортсменам додому, але більшість психологічних тренувань необхідно контролювати. Психологічне тренування має здійснюватися протягом усієї спортивної кар'єри [2].

Висновки. Біг з бар'єрами є складним технічним видом спорту і для цього виду спорту дуже важлива психологічна підготовка спортсменів. Розвиток та покращення психологічних якостей під час тренувань сприятиме досягненню найкращого конкурентоспроможного стану. Особливу увагу під час навчання потрібно виділяти індивідуальним особливостям, і відштовхуватися від цього, тренувальний процес має будуватися для різних індивідів по-різному.

Список джерел інформації:

1. Клименко В.В. Психомоторные способности юного спортсмена. - Киев: Здоров'я, 1987. - 162 с.
2. Уэйнберг, Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры: учебник для вузов/ Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд ; пер. Г. Гончаренко . – Киев: Олимпийская литература, 1998 . – 320 с.
3. Федик О. В. Психологія спорту: матеріали для самопідготовки до семінарських занять для студентів спеціальності «Психологія» / О. В. Федик. – Івано-Франківськ : Інн, 2013. – 226 с.
4. Röhrig A./Die psychologische Vorbereitung auf den Wettkampf - Halle 2006. – 22 с.