

ВИЯВЛЕННЯ РОЛІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В СПОРТИВНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Працюючи зі спортсменами, здобувачами вищої освіти, та вивчаючи джерела літератури з гімнастики, з'ясувалося, що під час підготовки спортсмена до змагальної діяльності, дуже важливою є психологічна підготовка.

Проблема психологічної підготовки гімнастів набуває все більшої значущості, адже вона відіграє особливу роль у системі тренувань гімнастів і є невід'ємною частиною в підготовці спортсмена.

На результат спортсмена у змаганнях впливає багато факторів: особливість місця проведення змагань, присутність глядачів, поведінка вболівальників, характер суддівства тощо. На результат виступу істотно впливає й реакція глядачів, які можуть створювати як позитивний так і негативний емоційний фон. Будь-який спортсмен: початківець, чи ні, може мати сильне збудження під час виступу, що призведе для одних до збереження самовладання, а для інших – навпаки.

Недостатня психологічна підготовка може призводити до нестабільного виступу на змаганнях та невдалого підходу в разі поганого психологічного налаштування спортсмена.

Вивчаючи джерела літератури, ми не знайшли відповіді на питання:

- які якості необхідно виховувати гімнасту під час психологічної підготовки до змагань;
- які необхідні засоби для усунення несприятливих форм передстартових станів.

Завдяки анкетуванню, ми й спробуємо це з'ясувати.

Мета анкетування: вивчення психологічної підготовки гімнаста до змагань, вивчення перед-змагального стану емоцій.

Завдання:

- визначити міру можливості психічної підготовки гімнаста до змагань;
- визначити зовнішні ознаки емоційного збудження у спортсменів;
- з'ясувати зовнішні ознаки емоційного збудження між гімнастами-початківцями та гімнастами, які мають спортивний розряд.

Дослідження були проведені на 28 здобувачах вищої освіти КПІ ім. Ігоря Сікорського.

Усі учасники опитування були поділені на дві групи: перша група - це 8 гімнастів, які мають I розряд, КМС. Друга група - 20 початківців, які не мають спортивного розряду.

Був застосован метод спостереження за увагою, поведінкою, рухами, мімікою, позами, мовленням гімнастів на заняттях та перед змаганнями.

В результаті проведеного анкетування на питання: «яка підготовка на ваш погляд є найважливішою у підготовці гімнаста: фізична, психічна, технічна» отримали такі відповіді від гімнастів першої групи:

- 30% виділили технічну підготовку,
- 60% гімнастів вважають, що на перше місце слід поставити психологічну підготовку,
- 10% гімнастів – фізичну підготовку.

Відповіді опитуваних початківців (друга група) суттєво різняться:

- 60% опитуваних вважають найважливішою технічну підготовку,
- 30% гімнастів вважають найважливішою фізичну підготовку,
- 10% - психологічну підготовку.

Більша кількість гімнастів вважають, що психологічна підготовка до змагань відіграє значну роль.

Зниження ролі психічної підготовки до змагань у гімнастів початківців пояснюється тим, що вони ще не розуміють роль, яку відіграє психічна підготовка й тому у підготовці до змагань, виділяють технічну підготовку як найважливішу.

Відповіді на питання: «чи впливає сильна воля на психічну готовність спортсмена до змагань», всі 100% гімнастів першої та другої груп відповіли позитивно. Воля ними сприймається як найважливіша складова частина психічної підготовки гімнаста.

Спортсмен, маючи сильну волю, зможе керувати своїм станом легко як перед змаганнями так й під час змагань.

А от зниження ролі психічної готовності до змагань у гімнастів, які не мають спортивного розряду, можна пояснити тим, що вони ще не зовсім розуміють роль, яку відіграє психічна підготовка й тому найважливішим чинником у підготовці до змагань вони виділяють технічну підготовку гімнаста.

Всі гімнасти, які приймали участь в анкетуванні, вважають, що розумові здібності є найважливішими для досягнення спортивних результатів.

Під час проведення методу педагогічного спостереження на заняттях та спортивних змаганнях, показники емоційних зрушень вносилися в карту кожного спортсмена здобувача вищої освіти.

Висновок: ознаки емоційного збудження менш помітні у гімнастів першої групи, ніж у початківців, у яких вони мають надмірні ознаки.

Одним із найважливіших видів підготовки гімнастів у змагальній діяльності є психологічна підготовка, а якості: цілеспрямованість, наполегливість, витримка та самовладання впливають на розвиток волі та впливають на психологічну підготовку.