

Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ
В СИСТЕМІ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
VI МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 18–19 квітня 2019 року)

Суми
Сумський державний університет
2019

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ЮНАКІВ 15–16 РОКІВ ДО ЗМАГАНЬ З ВЕСЛУВАННЯ НА БАЙДАРКАХ

Коваленко С. Л., викл., Беседін М. Є., студ.
Сумський державний університет
besedin.maks2014@gmail.com

Вступ. Підготовка кваліфікованих веслувальників, це складний багатоетапний процес, в основу якого покладено як адаптацію юнаків до фізичних навантажень та і психічну підготовку до змагальних поєдинків. Сам по собі процес перетворення юнаків у спортсменів веслувальників є довго етапним і займає роки. Найбільш вдалий вік для початку занять веслувальним спортом є 14–16 років. У цей період закладаються основи майстерності, юні спортсмени отримують спеціальні навички, активно вдосконалюють техніку веслування, натомість, саме у цей період з підлітками відбуваються складні фізіологічні та психічні зміни. У цьому віці психіка юнаків характеризується полярністю та імпульсивністю. Підвищена впевненість, водночас може змінитись на зневіру у власних силах і можливостях, цілеспрямованість може змінитися втратою прагнення і бажання продовжувати обраний напрямок діяльності. Нестійкість і надзвичайна рухливість психіки у підлітковому віці є нормою. Педагогічна праця тренера з підлітками 14-16 років є важливим етапом відбору найбільш здібних і перспективних юнаків і дівчат. В світлі вище згаданого, розробка програм та методичних прийомів, спрямованих на вдосконалення підготовки підлітків до занять веслувальним спортом і формування їх психічної стабільності на змаганнях є важливим і актуальним напрямом дослідження [1].

Мета: розробити дієві компоненти методики психологічної підготовки юнаків 14-16 років для підвищення ефективності виконання значної за обсягом тренувальної роботи, та максимальної мотивації на найкращий результат під час змагань.

Виклад матеріалу дослідження. Сучасна підготовка кваліфікованих байдарочників – це тривалий багаторівневий процес вдосконалення з урахуванням загальних закономірностей адаптації організму до тренувальних навантажень, особливостей становлення майстерності, згідно з структурою і динамікою формування рухових якостей, морфологічного статусу, наявності своєрідного співвідношення спеціальних техніко-тактичних навичок. На відміну від дорослих спортсменів, юнаки, не маючи достатнього досвіду, сприймають змагання як стресову ситуацію, що перешкоджає реалізації напрацьованих у тренувальному процесі можливостей. У такому випадку перешкодою найчастіше стає психологічна нестабільність підлітків, невинуватена збудженість від атрибутивного сприйняття змагань та їх значущості. Змагання для юних спортсменів у більшості випадків є стресовою ситуацією. Загальновизнано, основні критерії спортивного характеру: 1) стабільності виступів на змаганнях, 2) прагнення поліпшити попередні результати, 3) досягати у процесі змагань результатів, що перевищують показані під час контрольних стартів, 4) цілеспрямована праця на перевищення попереднього результату. Відповідно, педагогічна праця тренера полягає у формуванні у юнаків і дівчат вищезазначених якостей. Тренер, який працює з початківцями, має враховувати певну специфіку, пов'язану з відсутністю досвіду спортивних змагань у його вихованців, досвіду – на які тренер може спиратись у процесі проведення психологічних тренінгів. Досвід змагань є важливим моментом психологічної аналітики, яка дозволяє тренеру разом із спортсменом поетапно аналізувати процес гонки, багаторазово обговорювати її від старту до фінішу. Тому вже після перших змагань, веслувальники застосовують метод деталізованого аналізу гонки. З кожним із спортсменів з'ясовують особисте сприйняття отриманого результату й аналіз недоліків. Цей психологічний прийом є надзвичайно важливим, оскільки дозволяє не тільки зняти стрес у юнаків та позбавити їх відчуття поразки, а й переорієнтувати їх на конструктивний

аналіз власних можливостей встановлення реальної мети на майбутнє. Детальний розбір гонки є важливим елементом психічної підготовки. Такий психологічний прийом дає високий результат, концентруючи увагу спортсмена на етапній роботі, відволікаючи увагу від очікування результату. Це є важливим елементом зняття передстартового стресу. Тобто з багаторазовим аналізом гонки концентрується розумова діяльність спортсмена, знімаючи фактичні симптоми збудження і стресу на старті. Тренерам рекомендується працювати звичку у підлітків думати про послідовність виконання етапів гонки, блокуючи очікування перемоги чи поразки. Синтез подумки гонки на етапи стабілізує психіку, гальмує сприйняття гонки як виняткового процесу. Основне завдання психологічної підготовки – налаштування на оптимізацію дій і максимальне зосередження на виконання тактичних завдань на кожному етапі гонки. Саме в процесі психотренінгу тренер дає важливі меседжі такі, як утримування темпу, здатність не реагувати на провокаційні дії супротивників (тимчасові прискорення), розуміння того, що до перетинання фінішної лінії триває тактична боротьба, а дотримання розробленої з тренером стратегії на гонку є запорукою максимально високого результату. І що для спортсмена важливим є зосередженість на розробленому плані на гонку. Наступним важливим завданнями тренера в тренуванні з юнаками 15–16 років є розуміння їх психології в контексті змагального результату. Тренер свідомий того, що переможець і призові місця належать найкращим і, частіш за все, більш досвідченим і підготовленим. Ці аксіоматичні речі ставлять проблему психічної підготовки молодих спортсменів до змагань, у яких шанси на перемогу відсутні апіорі. У цьому моменті психологічна підготовка тренера з юнаками є вкрай важливою. Він має налаштовувати юних спортсменів на змагання як на процес напрацювання досвіду і вдосконалення його на майбутнє. На цьому етапі треба задіяти метод проміжних завдань, який полягає у формуванні у юнака впевненості, що завдання, поставлене для нього тренером, є

українським є етапом до майбутніх перемог. Таким чином найбільш важливим є аналітична робота тренера з кожним юнаком, яка полягає у розумінні потенціалу кожного з них і постановки завдання, найбільш реального, виконання якого має проковувати юного спортсмена на подальше тренування і встановлення більш високого результату. В цей важливий період, важливо використовувати прийом віддаленого (перспективного) програмування перемоги з поетапним просуванням до поставленої мети. В такому випадку, рекомендується орієнтуватися, наприклад, на проходження до певного рівня змагань – у півфінал, або потрапляння у фінал, або на певний результат. Так, наприклад, це може бути час, за який спортсмен пройшов певну дистанцію на попередніх змаганнях. Особливо це актуально, коли рівень змагань і склад учасників не дають тренеру можливості спрогнозувати досягнення свого учня, зокрема, до якого етапу він може потрапити – чверть фінал, півфінал чи фінал. Тому важливий психологічний момент полягає у тому, що встановлена мета для учня була досяжною і прогнозованою. У таких випадках орієнтація на результат за часом є оптимальною і, в разі його подолання, юний спортсмен отримує додаткову мотивацію і не отримує стресового ефекту від позиції в загальному заліку.

Висновок. На будь-якому етапі підготовки спортсмена виникає необхідність в його мотивації. Правильне застосування прийомів та методів психологічної підготовки забезпечує підвищення ефективності та покращення кількісних і якісних показників у веслувальників віком 15–16 років у змагальному процесі. Також сприяє у стабільності результатів у багатоденних напружених змаганнях.

Література

1. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. Киев. Олимп. лит., 2014. 624 с.
2. Иванов А. А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой. Москва. Советский спорт. 2012. 112 с.