

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА УСПЕШНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Толкунова И.В., к.пед.н., доцент, Козак А.В., магистр

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Значимость психологической подготовки на современном этапе в художественной гимнастике не вызывает сомнений, поскольку при сравнительно одинаковой физической и технической подготовленности победы добивается тот, кто полнее реализует свой потенциал, будет эмоционально более устойчив. В связи с этим определены наиболее влияющие психологические детерминанты на успешность соревновательной деятельности в художественной гимнастике.

Ключевые слова : психологические детерминанты, психологическая подготовка, внешние и внутренние сбивающие факторы.

Толкунова І.В., Козак А.В. ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА УСПІХ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ / Національний університет фізичного виховання і спорту України, Україна.

Значимість психологічної підготовки на сучасному етапі в художній гімнастиці не викликає сумнівів, оскільки при порівнянні однакової фізичної і технічної підготовленості перемоги досягає лише той, хто зможе реалізувати свій потенціал, буде емоційно більш врівноважений. У зв'язку з цим виявлені найбільш впливові психологічні детермінанти на успішність змагальної діяльності в художній гімнастиці.

Ключові слова: психологічні детермінанти, психологічна підготовка, зовнішні і внутрішні збиваючі фактори.

Tolkunova I.V., Kozak A.V. PSYCHOLOGICAL DETERMINATION INFLUENCING ON SUCCESS OF COMPETITION ACTIVITY FOR RHYTHMIC GYMNASTIC / National university of physical education and sport of Ukraine, Ukraine.

Meaningfulness of psychological preparations on the modern stage in a calisthenics does not cause doubts, as that, who will realize the potential completer, will be emotionally more steady tries to get at comparatively identical physical and technical preparedness of victory. In this connection most influencing psychological детерминанты is certain on success of competition activity for rhythmic gymnastic.

Key words: psychological determinanty, psychological preparation, external and internal hammerings together factors.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ

Художественная гимнастика является очень известным и популярным олимпийским видом спорта и приобретает все большего развития благодаря своей зрелищности. В настоящее время художественная гимнастика достигла высокого уровня развития и получила признание во многих странах. В последнее время все больше внимание специалистов спорта привлекает значение психологической готовности к соревнованию спортсменок высокой квалификации [5].

Психологическая подготовка в художественной гимнастике предполагает систему психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у гимнасток свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них [4].

Психологическая подготовка помогает создавать психоэмоциональное состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой – позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность и т.д.), что и является составляющим психологических детерминант [2].

Комплекс психологических свойств личности спортсмена способствует надежным и стабильным выступлениям в состязаниях. Важнейшими свойствами личности, определяющими особенности поведения спортсмена в экстремальных условиях, являются мотивационные установки, уровень интереса к тренировочной и соревновательной деятельности, черты характера (целеустремленность, настойчивость, сила воли и др.), темперамент.

Высококвалифицированным гимнасткам характерна лабильная нервная система, хорошо развиты общие способности, добросовестное отношение к тренировкам, трудолюбие и самостоятельность, устойчивость к помехам и неблагоприятным условиям, уверенность в своих силах [3].

Демонстрация высокого уровня спортивного мастерства в художественной гимнастике требует не только напряженной длительной работы гимнасток, но и их наставников. Процесс подготовки в спорте происходит в качестве целостной системы «тренер-спортсмен», один без другого существовать не могут.

Каждый тренер имеет представление о том, какими модельными характеристиками должен обладать претендент на победу. Как правило, педагогические способности формируются на базе общих способностей, например, таких как наблюдательность, память, внимание, творческое воображение, рассудительность и др. [1].

Особенно важно, чтобы тренер наряду со своими специальными знаниями и способностями был хорошо эрудирован в вопросах психологии личности и спортивной деятельности, обладал не только теоретическими знаниями, но и умел вникать в психологию своих спортсменов. Степень эффективности руководства тренера зависит от умения оценить особенности психологических состояний каждой гимнастки, умения своевременно и правильно устранить причины, ведущие к неудачам или конфликтам.

Цель исследования: изучить особенности влияния психологических детерминант, на психоэмоциональное состояние занимающихся.

Методы исследования: обобщение научной и методической литературы, анкетный опрос, метод математической статистики.

В анкетировании приняли участие 65 респондентов; 40 действующих спортсменок и 25 тренеров.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Было проанализировано 65 анкет: 40 действующих гимнасток – кандидатов в мастера спорта Украины и мастеров спорта Украины и 25 тренеров. Согласно исследованиям, направленным на определение наиболее значимых детерминант, влияющих на психоэмоциональное состояние гимнасток, было выявлено следующее, респонденты единогласны в том, что психологическая подготовка необходима и целесообразна в настоящее время.

На психологическое состояние гимнасток влияет множество факторов, которые могут сбивать спортсменок, поэтому гимнасток надо заранее психологически подготавливать и определять, какой фактор больше всего может повлиять на спортсменку. Респондентам было предложено расставить в порядке убывания внешние и внутренние факторы, оказывающие влияние на предстартовое состояние гимнасток. Среди внешних факторов результаты определились следующим образом (рис. 1):

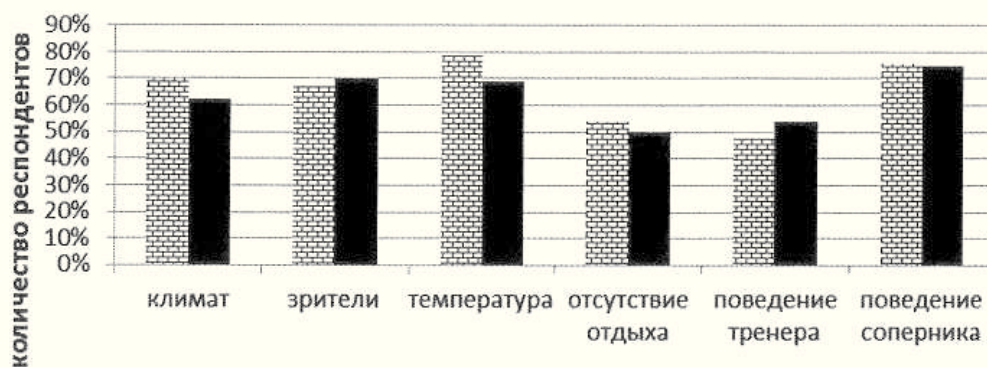


Рис.1 Сравнение мнений гимнасток и тренеров по поводу влияния внешних факторов на предстартовое состояние гимнасток

▨ тренеры ■ гимнастки

Среди внешних факторов, влияющих на спортсменок, по значимости гимнастки и тренеры считают отсутствие отдыха, поведение тренера, климат, температуру, количество зрителей в зале и поведение соперника.

По мнению гимнасток и тренеров, усталость, неуверенность и ответственность являются самыми значимыми внутренними факторами, на фоне которых, как правило, у спортсменок возникает «предстартовая лихорадка».

Наиболее важен в спорте и непосредственно в художественной гимнастике психологический настрой спортсменок как их самих, так и наставление тренеров. На вопрос о том: «Каким из мотивов руководствуются респонденты чаще всего, и на каких соревнованиях?», респонденты ответили следующим образом: мотивацией к достижению успеха на первенствах школы, города, Украины пользуются 72% тренеров и 68% гимнасток; мотивацией к достижению успеха на чемпионатах мира, Европы мотивируются 12% тренеров и 22% гимнасток; мотивацией к избеганию неудачи пользуются 16% тренеров и 10% гимнасток, мотивацией к избеганию неудачи на чемпионатах мира и Европы единогласно со стороны гимнасток и тренеров не пользуется никто.

Важным фактором, таким как предпосылка к занятиям художественной гимнастикой, является тип темперамента. Так, по мнению респондентов, наиболее подходящий, тип темперамента для спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой, является сангвиник, так как для этого типа характерна общительность, открытость, инициативность, работоспособность, оптимистичность, эмоциональность и выразительность, что является необходимым качеством для художественной гимнастики. Следующим по значимости типом темперамента респонденты считают холерика, для которого характерны обидчивость, резкость, активность, несдержанность. Ему свойственны спады и подъемы настроения. У него нет равновесия нервных процессов, это его резко отличает от сангвиника. По мнению опрошенных респондентов, следующими типами темперамента, подходящими для художественной гимнастики, являются флегматик и меланхолик. Флегматик – это тип, который характеризуется старательностью, вдумчивостью, уравновешенностью, надежностью, спокойствием, а меланхолик, наоборот, характеризуется эмоциональной неустойчивостью. Его основные характеристики – это замкнутость, пессимизм, неуравновешенность, угрюмость, тревожность, он часто уходит в себя, уединяется. Следует отметить, что нет подходящих или не подходящих типов темперамента, все они по-своему хороши, но каждое личностное качество играет важную роль в той или

иной работе. Тип темперамента является одной из составляющих психологических детерминант.

Респондентам был задан вопрос о влиянии на гимнасток присутствия противоположного пола в зале. Большинство тренеров (68%) и гимнасток (43%) считают, что данный фактор стимулирует. По 8% опрошенных тренеров считают, что вызывает смущение и вообще никак не влияет, а вот на 10% опрошенных гимнасток мужской пол негативно влияет и вызывает смущение, ну и никак не влияет на 37 % мнений респондентов (рис. 2).

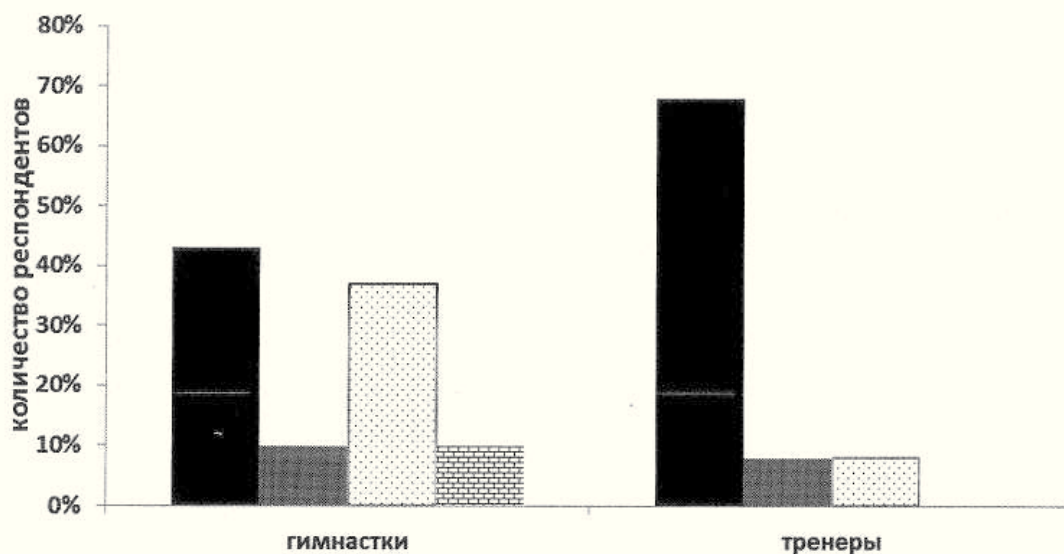


Рис.2 Сравнение мнений тренеров и гимнасток по поводу присутствия мужского пола в зале

■ стимулирует ■ вызывает смущение □ никак не влияет ≡ негативно влияет

В вопросе о количестве зрителей в соревновательном зале и его влияние на гимнасток выявлено, что 45% опрошенных большое количество позитивно влияет на гимнастку, на 25% позитивно влияет маленькое количество зрителей, и на 20% оно никак не влияет.

Работа тренеров и гимнасток отличается своей деятельностью, подходами и мнениями на счет психоэмоционального состояния, поэтому и вопросы, поставленные в анкете, немного отличались. Так, в вопросе об участии тренера в формировании оптимального микроклимата в коллективе все тренеры единогласно считают, что тренер должен уделять этому внимание.

В вопросе о влиянии контрольной тренировки, мнения гимнасток распределились следующим образом: 53% гимнасток контрольная тренировка придает уверенность, на 30% опрошенных контрольная тренировка никак не влияет, и лишь у 15% она вызывает чувство страха, что является не очень положительным фактом. Возникновение на контрольной тренировке чувства неуверенности, может привести на соревнованиях к неудаче. Тренерам в свою очередь, был поставлен вопрос о том, как часто нужно проводить контрольную тренировку, мнения разделились следующим образом: большинство респондентов - 32%, считают, что раз в месяц, 28% - в зависимости от периода подготовки, 24% - за неделю до соревнований и по 8% мнений тренеры отдали

контрольной тренировке, которую надо проводить один раз в неделю, либо за день до соревнований.

Одной из особенностей психологических детерминант являются родители, которые могут как и помочь, так и помешать тренировочному процессу. Для определения мнений тренеров, которые сталкиваются с проблемой взаимодействия «родители - гимнастки», был поставлен вопрос о том, как влияют родители на тренировочный процесс. Большинство опрошенных, а это 48%, считают, что отсутствие контроля родителей тренировочного процесса положительно влияет на тренировочный процесс гимнастики.

Также важным фактором, который влияет на психоэмоциональное состояние гимнасток, является поведение тренера перед, или во время соревнований. Анализируя вопрос о наиболее эффективном влиянии поведения тренера на психоэмоциональное состояние гимнасток, 68% респондентов ответили, что спокойное, ненавязчивое, 20% - возбужденное поведение и лишь 12% - когда тренер не проявляет никаких эмоций. Безусловно, то, как надо себя вести тренеру, зависит от особенностей личности гимнастки, к каждой гимнастке необходим педагогический и психологический подход. Все вышеизложенное (темперамент, родители, внешние и внутренние сбивающие факторы...) является составляющей психологических детерминант.

ВЫВОДЫ

1. Анализ научной литературы позволил сделать выводы о том, что психологическая подготовленность гимнастки является основным критерием при оценке эффективности психологического сопровождения. В условиях равной спортивной борьбы именно лучшая психологическая подготовка будет являться решающим фактором, дающим возможность наиболее эффективно показать физическую, техническую, тактическую и теоретическую подготовленность спортсмена. Поэтому психологическая подготовка – это один из факторов, в значительной степени определяющий достижения спортсменов.
2. Проанализировав литературу можно утверждать, что только совместный труд тренера и спортсмена ведет к победе. Успешное выступление в художественной гимнастике зависит от многих факторов, среди которых не только двигательные, эстетические возможности от которых зависит степень технической подготовленности, тактического мастерства, морально - волевых качеств, но также важна и степень реализации психологической подготовленности гимнасток.
3. Результаты анкетирования показали, что наиболее значимыми внутренними сбивающими факторами является неуверенность и ответственность спортсменок. Среди внешних факторов, наиболее сбивающих спортсменок во время соревнований, респонденты выделили, присутствие количества зрителей в зале, поведение тренера и соперника во время соревнований и температура в помещении.
4. Проведенное исследование позволило раскрыть и расширить знания о влиянии психологических детерминант, наметить основные направления совершенствования методов психоэмоциональной подготовки, установить и сравнить мнения тренеров и гимнасток по поводу значимости факторов, влияющих на психоэмоциональное состояние спортсменок, определить наиболее подходящие особенности личности гимнасток для занятий художественной гимнастикой.

ЛИТЕРАТУРА

1. Андрущишин И.Ф. Влияние педагогических воздействий тренера на качество тренировочного процесса и псих. состояние спортсмена / И.Ф. Андрущишин // Совр. спорт и спорт для всех: материалы 13 междуна. науч. конгресса (Алматы, 7-10 октября 2009). – в 2т. – Алматы, 2009 – т.1: Соц.-гуманитарн. пробл. ФК и С. – С. 456-458.
2. Бублик С. Психологічна підготовка як важливий чинник навчально – тренувальної та змагальної діяльності спортсмена / С. Бублик // Педагогіка, психологія та медико – біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Зб. наук. ст. – Харків, 2006. – №5. – С. 14-17.
3. Имашев А.М. Состояние и структура функциональной компонентности тренера по спорту / А.М. Имашев // Теория и практика ФК. – 2009. – №11. – С. 8-10.
4. Карпенко Л. А. Ключевые аспекты успешной учебно – тренировочной работы по художественной гимнастике/ Л.А. Карпенко // Культура физического воспитания и здоровья. – 2007. – № 4. – С. 45-49.
5. Сивицкий В.Г. Особенности психологического сопровождения в спорте высших достижений / В.Г. Сивицкий // Актуальні проблеми фіз. культури і спорту. - зб. наук. пр. – К. – 2008. – Вип. 15. – С. 85-93.

УДК 796.332.071.5

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ УСПІШНОЇ РОБОТИ АРБІТРІВ У ФУТБОЛІ

Фоменко Д.С., аспірант, викладач

Національний університет фізичного виховання і спорту України

У роботі розглянуті психологічні якості футбольних арбітрів, які визначають успішність проведення професійної діяльності. У результаті проведених досліджень визначені ознаки успішності суддівської діяльності, ними є відсутність результативних помилок, об'єктивність, впевненість, принциповість, послідовність, авторитетність, толерантність, своєчасність дій.

Ключові слова: арбітр, психологічні особливості, особистість, успішність діяльності арбітра.

Фоменко Д.С. ФАКТОРЫ УСПЕШНОЙ РАБОТЫ АРБИТРОВ В ФУТБОЛЕ / Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Украина.

В работе рассмотрены психологические качества футбольных арбитров, которые определяют успешность проведения профессиональной деятельности. В результате проведенных исследований определены признаки успешной деятельности арбитров, ими являются отсутствие результативных ошибок, объективность, уверенность, принципиальность, последовательность, авторитетность, толерантность, своевременность действий.

Ключевые слова: арбитр, психологические особенности, личность, успешность деятельности арбитра.

Fomenko D.S. PSYCHOLOGICAL FACTORS OF SUCCESS IN FOOTBALL REFEREES / National university of physical education and sport of Ukraine, Ukraine.

Psychological qualities of soccer arbiters which determine success of leadthrough of professional activity are in-process considered. As a result of the conducted researches the at-signs of success of judge activity are certain, by them are absence of effective errors, objectivity, confidence, of principle, sequence, authoritativeness, tolerance, timeliness of actions.

Key words: referee, psychological characteristics, personality, success of referee activity.