

Особенности психологической подготовки тяжелоатлетов 10-12 лет

Бугайов Е.В., Джим В.Ю.

Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация. *Цель:* определить особенности психологической подготовки тяжелоатлетов 10-12 лет. *Результаты:* На основании показателей тестирования выявлены три типа нервной деятельности: сангвиники, холерики, флегматики. Все эти типы темперамента – это типы с сильной нервной системой, что является очень важным фактором, учитывая специфику занятий тяжелой атлетикой. *Выводы:* Проведенные тестирования в группе тяжелоатлетов 10-12 лет показало, что для успешных занятий тяжелой атлетикой оптимален сильный тип нервной системы.

Ключевые слова: психологическая подготовка, сангвиники, холерики, флегматики.

Постановка проблемы. Тяжелая атлетика является олимпийским и популярным видом спорта среди современной молодежи (В.Н. Платонов, 2004; Л.С. Дворкин, 2005; М.Т. Лукьянов, 1969; В.Г. Олешко, 2011). Данное обстоятельство привлекает внимание специалистов к разработке и научно-методическому обоснованию теории и методики подготовки спортсменов разного возраста и квалификации.

Согласно исследованиям, особенно важным является этап начальной подготовки, т.к. в этот период происходит быстрое развитие силовых способностей, становление спортивного мастерства, интенсивное протекание процессов адаптации к специфическим условиям занятий тяжелой атлетикой.

Занятия тяжелой атлетикой, оказывают положительное влияние на нервную систему. Улучшение функций нервной системы проявляется в увеличении быстроты реагирования и ориентировки, в быстроте восприятия, переключения внимания, уравновешенности и стабильности [1].

Возросший уровень конкуренции на крупнейших турнирах Украины вызывает необходимость совершенствования средств и методов не только разносторонней общей и специальной физической подготовленности, но и психологической подготовки спортсменов тяжелоатлетов [2].

Анализ последних исследований и публикаций. Спортсмены действуют на фоне сильного психического напряжения, характерного для любого силового вида спорта. Юные тяжелоатлеты во время тренировок та выступлений на соревновательном помосте необходимо воспринимать большой объем информации о намерениях и действиях снаряда (штанги). Поэтому мастера в этом виде спорта обладают исключительно тонким восприятием

настрою своего тела, точным расчетом времени и дистанции, умением находить нужный момент для различных ситуаций на помосте, оптимальным распределением мышечных усилий, быстрым и точным тактическим мышлением [3].

Вопросы готовности спортсменов к соревнованиям нашли широкое отражение в исследованиях психологов спорта, В.А. Багиной и других. Однако недостаточно исследований, касающихся психологической подготовки юных спортсменов, которые занимаются тяжелой атлетикой.

Цель исследования: определить особенности психологической подготовки тяжелоатлетов 10-12 лет.

Результаты исследования. Тренер должен знать темперамент каждого спортсмена, поскольку в процессе спортивной деятельности он играет значительную роль. Основными факторами психологической подготовки к соревнованию является:

- психологическая самоподготовка (психологическая установка мысли, переживания, волевые явления, которые возникают у спортсмена в связи с конкретными соревнованиями);
- воздействия тренера (предупреждение психического перенапряжения накануне предстоящего соревнования, помощь спортсмену в оценке своих сил);
- воздействия среды (помощь и психологическая поддержка спортивного коллектива, отношение семьи, товарищей, знакомых).

В эксперименте принимали участие 47 спортсменов возраста (10-12 лет), занимающихся тяжелой атлетикой. Проводя психологический анализ, особое внимание мы уделили установлению взаимосвязи между отдельными особенностями психики. На основе такого анализа составляется психологическая характеристика, в которой приводится комплексное описание психологических черт данного юного спортсмена. В результате проведенного психологического исследования были определены личностные особенности юных тяжелоатлетов, а также определены особенности их характера.

По полученным сведениям была составлена сжатая психологическая характеристика на каждого спортсмена, которая включает в себя степень выраженности таких качеств, как настойчивость, активность, уверенность в себе, смелость, смекалка и другие. Эта характеристика может быть использована тренером в построении тренировочного процесса и общении с юными спортсменами.

Также нами был определен тип темперамента спортсменов с помощью адаптированной для детей методики Г. Айзенка. Эта методика включала в себя 60 вопросов об особенностях поведения спортсмена, где ему нужно было определить свою позицию относительно отдельных жизненных ситуаций. По результатам тестирования группа была разделена на 3 подгруппы: сангвиники, холерики, флегматики. Все эти типы темперамента – это типы с сильной нервной системой, что является очень важным фактором, учитывая специфику занятий тяжелой атлетикой. С такими спортсменами легче всего проводить

воспитательную работу, они хорошо поддаются педагогическому влиянию. Представителей меланхолического типа в исследуемой группе не выявлено, так как этот тип темперамента не очень подходит для занятий тяжелой атлетикой.

Среди юных спортсменов наибольшее количество оказалось сангвинического типа темперамента (75%), что, на наш взгляд, является закономерным, поскольку соответствует подвижному характеру и активному образу жизни юных спортсменов, а также их возрастному периоду (10-12 лет), небольшое количество оказалось холериков (15%), а также (10%) флегматиков.

Выводы:

1. Теоретический анализ литературных источников показал, что психологической подготовке спортсменов посвятили свои работы многие психологи в области спорта. Однако, на наш взгляд, недостаточно исследованными остаются вопросы подготовки юных спортсменов в тяжелой атлетике .

2. Особенности психологической готовности к соревнованиям является одним из определяющих факторов в спортивной подготовке. Успех в силовых видах спорта может быть достигнут в сочетании установки самого спортсмена на успех, а также воздействия на него тренера и среды.

3. Проведенные нами тестирования в группе тяжелоатлетов 10-12 лет показало, что для успешных занятий тяжелой атлетикой оптимален сильный тип нервной системы. Тренеры также должны учитывать особенности характера юных спортсменов.

Литература:

1. Багина В. А. Психологические особенности проявления активности личности юного спортсмена в профессиональном самоопределении / В. А. Багина // Теория и практика физической культуры, 2002. – №5. – С. 45.

2. Камаев О. І. Розвиток силових здібностей 13-15- річних юнаків у силових видах спорту : [Навч. посіб. для студентів 3-5 курсів ХДАФК і фахівців з фізичного виховання та спорту] / О. І. Камаєв, Д. О. Безкоровайний. – Х. : ХДАФК, 2014. – 106 с.

3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2004. – 808 с

4. Дворкін Л. С. Важка атлетика і вік (науково-педагогічні основи системи багаторічної підготовки юних важкоатлетів) / Л. С. Дворкін. – Свердловськ : Вид-во Урал. ун-т, 1989. – 2000 с.

Информация об авторах:

Бугайов Евгений Владимирович –

соискатель кафедры тяжелой атлетики и бокса

Харьковская государственная академия физической культуры

Джим Виктор Юрьевич –

к.ф.в.с., доцент кафедры тяжелой атлетики и бокса, декан факультета повышения квалификации, переподготовки и заочного обучения

Поступила в редакцию 09.01.2017 г.