

КЛЮЧОВІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗБІРНОЇ КОМАНДИ З АЕРОБНОЇ ГІМНАСТИКИ

Дослідженню підлягає питання віддзеркалення процесу психологічної підготовки збірної команди з аеробної гімнастики, що ускладнюється необхідністю сумісної праці з урахуванням індивідуальності спортсменів. Завданням тренерів постає необхідність плідної командної роботи у складі збірної для результативного виступу на змаганнях.

Ключові слова. Психологічна підготовка, збірна команда, аеробна гімнастика.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими та практичними завданнями.

Термін психологічна підготовка найчастіше використовується для позначення широкого кола дій тренерів та спортсменів, які спрямовані на формування і розвиток психічних процесів та якостей особистості спортсменів і є необхідними для успішної тренувальної діяльності та виступів на змаганнях. При цьому розуміється, що психологічна підготовка сприяє ефективному проведенню інших видів підготовки, а також є умовою успішного виступу на змаганнях. Такий підхід спрощує вирішення організаційних завдань і структурування підготовки, проте є проблемним для вирішення завдань системної взаємодії різних видів підготовки [2].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На матеріалі інших видів спорту була проведена значна кількість наукових досліджень, присвячених теоретико-методичним основам управління підготовки спортсменів (Г.А. Лісенчук, 2004, В.М. Костюкевич, 2006), оптимізації функціональної та фізичної форми, моделюванню тренувального процесу, індивідуалізації підготовки спортсменів (А.І. Бузнік, 2002), особливостям побудови тренувального процесу спортсменів різного віку і спортивної кваліфікації, формуванню рухових якостей і технічної підготовленості школярів та студентів (В.П. Романюк, 2007; П.М. Оксьом, 2008) та окремо психологічній підготовці [1].

Формулювання мети роботи. Перед дослідженням була поставлена мета висвітлити особливості та ключові аспекти психологічної підготовки збірної команди України з аеробної гімнастики в рамках підготовки до Чемпіонату Європи.

Завданням процесу підготовки збірної команди України зі спортивної аеробіки до Чемпіонату Європи 2014 року є, враховуючи сумарний вплив навантаження, визначити співвідношення цілей фізичної і психічної підготовки, при цьому, без сумнівів, це співвідношення в кінцевому результаті повинно визначити динаміку мотивів спортсменів, членів збірної команди. Одна річ, коли спортсмен націлений тільки на вдосконалення силової підготовки, а психічних змін він не усвідомлює (або коли розцінює цю підготовку як тільки психологічну), і зовсім інша справа, коли він враховує взаємодію цих видів підготовки та ставить відповідні акценти.

У зв'язку з цим психологічна підготовка може розглядатись не тільки як особливий вид підготовки поряд з іншими, але і як особлива функція кожного з цих видів підготовки – функція формування суб'єктивного ставлення спортсмена до тренувальної роботи та змагальної діяльності, оцінки значимості всіх видів виконаної роботи для успіху в спортивній діяльності. Завданням тренерів збірної команди з аеробної гімнастики стане організація підготовчого та тренувального процесу спортсменів при підготовці до Чемпіонату Європи відповідно до логіки високих спортивних досягнень, що має чітку мотиваційну структуру [10].

Результати дослідження. Робота в складі збірної команди у віковій категорії "дорослі" представляє собою надважке завдання, оскільки як тренерський штат, так і спортсмени, що безпосередньо є членами команди, стикаються із проблемами різниці технічної підготовки, регіональними особливостями технічної підготовки (наприклад, різниці в хореографічному стилі під час виконання елементів складності або ж змагальної композиції), різниці в кваліфікаційному рівні, статусі спортсменів, їх змагальному досвіді та психологічному та фізичному стані під час підготовчого процесу до надважливих змагань у календарі збірної.

Однією з заporук успішного співробітництва тренерів та спортсменів збірної є суб'єктивація кожної окремої особистості в підготовчому процесі та під час змагального періоду. Суб'єктивація є умова і процес виникнення і розвитку активності людини, в якому її психіка збагачується знаннями і засобами перетворення дійсності, які закладаються діяльністю, що засвоюється. В наступному спортсмен використовує отримані знання та навички, що закріпилися у психічному образі та уявленні та вирішує на практиці питання відповідності цього створеного уявлення дійсності. Тобто кожен спортсмен особисто, шляхом індивідуального, суб'єктивного аналізу підходить до процесу психологічної підготовки до змагань,

тим самим забезпечуючи співпрацю із тренерською командою та гарантуючи двосторонню співпрацю на шляху до спільного результату [6, 8].

Наступною проблемою в процесі психологічної підготовки стає той факт, що заняття спортом поєднуються з включенням людини в різні соціальні стосунки. Однією з найбільших проблем в Україні є те, що переважній більшості спортсменів, що є членами збірної команди України з аеробної гімнастики потрібно поєднувати заняття спортом із навчанням, освоєнням професії, підтримуючи одночасно специфічні контакти в сфері спорту, та виступати на міжнародних змаганнях поряд із професіональними спортсменами, які обрали спорт за професію, які здійснюють виступи на змаганнях на контрактній основі, що дозволяє присвятити тренувальному процесу значний проміжок часу, в той час як спортсмени нашої збірної можуть виділити на тренування час за межами навчального процесу, за виключенням звичайно часу проведення навчально-тренувальних зборів, де вони всеціло присвячені підготовці до змагань. З іншого боку, постає питання сім'ї, оскільки більша частина членів збірної команди – представниці жіночої статі, це питання постає доволі гостро, в результаті чого спортсменки поставлені перед вибором: приділити час родині, заробляти гроші для сім'ї та нехтувати спортивними досягненнями, в результаті чого ми втрачаємо спортсменів на піку їх спортивної майстерності.

Попередні питання тісно пов'язані із питанням соціального статусу аеробної гімнастики як виду спорту. Соціальний статус різних видів спорту часом досить неоднаковий у світі, в даній країні або в представників даної культури через географічне та кліматичне розташування, через рівень розвитку культури та цивілізації, соціальний устрій, характер основних занять населення тощо. Все це ставить питання існування аеробної гімнастики в Україні, її популяризацію, її статус у Федерації гімнастики України, а відповідно і питання соціальної та економічної підтримки збірної команди під час тренувального та змагального етапів. Від тренера і спортсмена, спонсорів та, перш за все, держави вимагається висока підготовка у вирішенні питань соціальної підтримки збірної, створення іміджу команди та забезпечення її економічної підтримки для ліквідації психологічного навантаження під час тренувального та змагального процесу [3, 9].

Що стосується безпосередньо команди, то головним аспектом діяльності тренерів стає забезпечення динаміки командної діяльності в роботі збірної. Успіхи в командних видах спорту прямо залежать від досягнутого рівня взаємодії спортсменів, взаєморозуміння, спрацьованості, взаємовиручки, взаємної відповідальності. Предметом особливого піклування тренерів та спортсменів є оптимальні міжособистісні стосунки в яких особливу роль відіграють взаємна вимогливість, взаємна повага, здатність долати конфліктні перешкоди, уміння в необхідний момент постати перед суперниками єдиним згуртованим колективом.

Міжособистісні стосунки – це взаємозв'язки між людьми, які переживаються суб'єктивно, проявляються в характері та способах їх взаємного впливу в процесі сумісної діяльності й у спілкуванні, які виникають у наслідок сприймання інших людей та оцінок їх поведінки, надій, мотивів тощо. Міжособистісні стосунки виступають як основа формування психологічного клімату в колективі.

Сумісність – це передумова безконфліктного спілкування, сприятлива оцінка і прийняття позицій партнерів, які забезпечують узгодженість сумісної діяльності і задоволення її результатами. Кращою перевіркою сумісності є різні обмеження засобів, часу, простору, кількості учасників, які потрібні для сумісного вирішення завдання. У психологічній підготовці спортсменів та команд вирішуються питання сумісності та одночасно й лідерства. Особливий предмет піклування тренера – забезпечення взаємної адаптації спортсменів або ланок у команді як за термінами, так і за стилем взаємодії. Вічною проблемою є забезпечення умов реалізації для спортсменів індивідуальних якостей, які іноді виступають перешкодою створення колективного стилю [4].

Індивідуальність – це неповторність, яка має соціальне значення, унікальність особистості, яка проявляється в особливостях її темпераменту, характеру, здібностях, в тому числі і пізнавальних процесах, що яскраво проглядається у тренувальному процесі та віддзеркалюється максимально під час змагальної діяльності. Передумовами становлення індивідуальності є задатки (вроджені анатомо-фізіологічні особливості індивіда), виховання, як формування особистості, яке забезпечує реалізацію задатків у соціальному середовищі та тренування, яке забезпечує реалізацію індивідуальних задатків в тренувальній та змагальній практиці. Психологічна підготовленість команди багато в чому залежить від ступеня її згуртованості, коли досягнуто впевненої взаємодії і одночасно знайдено оптимальний шлях реалізації індивідуальності спортсменів.

Нагадаємо про те, що ключовим моментом психологічної підготовки в командних видах спорту є своєчасне забезпечення необхідної взаємодії, управління динамікою командної діяльності. Одним із засобів, що часто використовується для забезпечення заданої динаміки командної діяльності, є відбір, у тому числі і за психічними параметрами.

Істотною запорукою гарної психологічної підготовки команди, а разом з тим і всього підготовчого процесу, є спеціалізоване сприйняття як специфічний для кожного виду спорту тип сприйняття умов, які суттєві для результату діяльності. Спеціалізоване сприйняття формується в міру розвитку спортивної форми на основі комплексної взаємодії різних аналізаторів: зорового, слухового, рухового, вестибулярного. Часто один із цих аналізаторів відіграє в спеціалізованому сприйнятті головну роль. Як результат аналізу цих спеціалізованих сприйнять кожного окремого члена збірної команди, з'являється можливість поєднати ці

сприйняття та знайти оптимальний баланс у відчутті простору на змагальній площадці, відчуття часу та темпоритмики, що стає результатом досягнення синхронної роботи команди [7, 5].

Спортивна діяльність ставить високі вимоги до їх розвитку і має великі можливості для покращання зазначених вище психічних процесів та якостей особистості. Проте була б неправильно уява про те, що цей розвиток і це покращання відбуваються самі собою і завжди мають необхідну позитивну спрямованість. Типовими помилками в розвитку якостей особистості і психічних процесів є невиправдано завищені вимоги до спортсмена в досягненні високих результатів на змаганнях, невмілий вольовий контроль, недостатнє врахування і використання індивідуальних психічних особливостей спортсменів, що призводить, зокрема, до відставання рівня психічної надійності від фізичних якостей.

Висновки. Одним з ключових моментів підготовки збірної команди з аеробної гімнастики є питання психологічної підготовки. Підготовчий процес повинен урахувати за допомогою тренерів і самих спортсменів питання різниці в технічній підготовці, різниці в статусі спортсменів, невідповідності техніки, індивідуальності та можливості співпраці. Психологічна підготовленість команди багато в чому залежить від ступеня її згуртованості, коли досягнуто впевненої взаємодії і одночасно знайдено оптимальний шлях реалізації індивідуальності спортсменів. Також одним з ключових моментів збалансованої психологічної підготовки стає також матеріальне забезпечення спортсменів та підтримка іміджу та статусу аеробної гімнастики в державі.

Перспективи подальших досліджень і публікацій. Тренування, які проводяться на етапі змагань, відбуваються на фоні підвищених вимог до мобілізаційної готовності спортсмена, до емоційної стійкості, до психічної надійності. Ці фактори накладають помітний відбиток на характер взаємних вимог спортсменів та тренерів, стосунків між спортсменами, рівень психічної активності. Важливим є розробка планувань тренувального процесу з охопленням спектру питань, пов'язаних з психологічним аспектом.

Використані джерела

1. Гуменюк Н.П. Психология физического воспитания и спорта / Н.П. Гуменюк, В.В. Клименко. – К.: Вища школа, 1985. – 217 с.
2. Джамгаров Т.Т. Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений // Психология и современный спорт / Т.Т. Джамгаров. – М.: ФиС, 1982. – С. 35-43.
3. Ильин Е.П. Дифференцированная психология / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2001. – 464 с.
4. Коломейцев Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде / Ю. А. Коломейцев. – М.: ФиС, 1994. – С. 27-35.
5. Макаренко М. Б. Методика проведения обстежень та оцінки індивідуальних нейродинамічних властивостей вищої нервової діяльності людини / М. Б. Макаренко // Фізіол. журнал. – Т. 45. – № 45. – К., 1999. – С. 125-131.
6. Некрасов В.П. Психорегуляция в подготовке спортсменов / В. П. Некрасов, Н.А. Худанов. – М.: ФиС, 1999. – С. 112-136.
7. Попов А.Л. Спортивная психология / А.Л. Попов. – М.: Московский психолого-социальный институт. Флинта, 1998. – С. 47-64.
8. Родионов А.В. Психофизическая тренировка / А.В. Родионов. – М.: ТОО "Дар", 1995. – С. 15-66.
9. Синайский М.М. Систематика соревновательных действий спортсменов по критериям результатов / М.М. Синайский, А.Л. Попов // Теория и практика ФК. – 1996. – № 2. – С.66-112.
10. Уэйнберг Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – К.: Олимпийская литература, 1998. – С. 232-245.

Chernenko K., Kubatko A., Schekhovtsova K.

KEY ASPECTS OF PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF AEROBIC GYMNASTICS COLLAPSIBLE TEAM

Investigated is the question of reflecting the process of psychological preparation of aerobic gymnastics collapsible team that becomes complicated because of collective work necessity with taking into account individual peculiarities. The coaches' target becomes the necessity of team work in the collapsible team for the resultive start on the competitions.

Key words. *Psychological preparation, collapsible team, aerobic gymnastics.*

Стаття надійшла до редакції 30.08.2014 р.