

ОСОБЛИВОСТІ ПРОТИРІЧЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА

Практична діяльність викладача з фізичного виховання складається з цілого комплексу педагогічних, організаційних та управлінських завдань. В обов'язки викладача входять проведення учбово-практичних зайнять, індивідуальна робота зі студентами, методична робота, організація і проведення змагань, цілеспрямована робота зі спортивного вдосконалення студентів – спортсменів.

Завдання тренера-викладача з виду спорту – це не тільки досягнення спортсмена, а й виховання всебічно розвинутої, освіченої людини, спроможної до використання надбань суспільства та саморозвитку. Реалізація такої задачі потребує вирішення багатьох протиріч психологічної підготовки спортсмена. Тобто, спортсмен може бути дуже гарно підготовлений фізично, технічно, навіть тактично, але в змагальній атмосфері не зможе показати свій рівень і досягти високого спортивного результату.

Одним з вирішальних факторів успіху при відносно однакових рівнях фізичної та техніко-тактичної підготовленості є психологічна підготовка людини. Стан психічної готовності можна характеризувати як врівноважену, відносно стійку систему особистих характеристик спортсмена, на фоні яких розгортається динаміка психічних процесів, які виявляють стан спортсмена в передзмагальних ситуаціях та в умовах змагальної боротьби. [5]

Одними із завдань соціальної психології є розробка засобів коригування і оптимізації спілкування в області фізичної культури і спорту, розвиток здібностей і навичок до нього. Це особливо необхідно тим категоріям людей, які професійно пов'язані із спілкуванням, зокрема тренерам. Ось тут і хотілося б поговорити про методи, що формують педагогічне спілкування, мови і дистанції психологічного спілкування. Реалізація цього завдання вимагає вирішення головного протиріччя, що лежить в основі духовного розвитку людства, протиріччя між необхідністю засвоїти спортивний досвід і знання попередніх поколінь, створену ними культуру, навчитися будувати на їх основі свою професійну діяльність і поведінку, з одного боку, і необхідністю їх постійно удосконалювати і, отже, не руйнувати і

відкидати, а збагачувати і розвивати – з іншого. У діяльності тренера це протиріччя реалізується в двох його функціях. По-перше, він повинен передати підростаючому поколінню накопичену людством культуру у вигляді певних знань, навичок, звичок, умінь в області фізичної культури і спорту. Інакше кажучи, добитися правильної поведінки спортсмена і вдосконалення його спортивних результатів. По-друге, він не повинен при цьому позбавити спортсмена його власної індивідуальної своєрідності. Більше того, він постійно на неї спирається і розвиває. Це означає, що тренер не може бути диктатором, що нав'язує спортсменові наявні норми, не повинен виступати інструментом пригнічуючої системи дії на формування особи. В основі сучасного навчання і виховання лежить гуманістична педагогіка, що включає інноваційні методи технології передачі знань, педагогіку співпраці і психологію ціннісного спілкування. При такому підході особу розглядають як унікальну цілісну систему, здатну до спілкування з іншими особами.

Знання особливостей психіки людини – важливий чинник в роботі тренера.

Під психікою розуміється сфера емоцій, почуттів і мислення. Будь-яке порушення психіки пов'язане, з одного боку, з природженими особливостями психіки, з іншою – з чинниками, що впливають в процесі життя, – надмірними психічними навантаженнями, психотравмами. Під природженою обумовленістю психічних проявів розуміється наступне.

1. Особливості психічного коду людини, яка визначає його майбутні поведінкові тенденції. Це універсальні для усіх часів і народів поняття, стандарти сприйняття, мислення і поведінки – такі як любов, відданість, потреба у багатстві, влада, агресія, потреба в спілкуванні, милосердя, щедрість, потреба змін, ініціативність, відповідальність і інші.

2. Особливості внутрішньоутробного періоду і процес народження як чинник ризику у формуванні перших психокомплексів. [Гроф, 1994]

3. Особливості темпераменту. Це сукупність психодинамічних властивостей індивіда – сила, рухливість і урівноваженість мозкових процесів (Павлов), що отримуються у спадок і є фізіологічною основою характеру. На підставі вивчення умовних рефлексів, зіставляючи їх з динамікою зовнішньої поведінки І. П. Павлов виділив чотири основні типи нервової діяльності, які співпадають з класифікацією темпераментів у людини, введеною більше двох тисяч років назад Гіппократом. І. П. Павлов ототожнив тип і темперамент і дав кожному типу найменування темпераменту:

- сангвінік – сильний, врівноважений;
- холерик – сильний, неуврівноважений;

- флегматик – сильний, врівноважений, інертний;
- меланхолік – слабкий, нерівноважений.

Методи і організація дослідження.

Для вирішення поставленої мети використовувалися методи узагальнення даних спеціальної літератури, опит і анкетування провідних тренерів та спортсменів України, відео зйомка спілкування тренер-спортсмен у період змагань і тренувань. Аналіз результатів змагань проводили за протоколами чотирьох офіційних національних змагань зі спортивної аеробіки. У дослідженні прийняли участь 32 спортсмени і п'ять тренерів.

Наші спортсмени поділилися на різні типи у таких пропорціях:

12% – сангвініки, 28% – холерики, 17% – флегматики, 33 – меланхоліки (за перевагою ознак), 10% – не змогли визначитися.

Тренери теж поділилися на різні типи, але тут більш змішані типи, нема переважно однакових ознак до якогось єдиного типу. Наприклад, мій тип темпераменту складається з 60% флегматика та 40% сангвініка.

Висновки. Рішення завдань психологічної підготовки в сучасній технології здійснюється в основному педагогічними засобами – шляхом моделювання умов змагань в учбово-тренувальному процесі з урахуванням аналізу особистісних особливостей типу вищої нервової діяльності кожної спортсменки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Алексеев А. В. Себя преодолеть! – М. : ФиС, 1985. – 192 с.
2. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта. – М. : ФиС, 1986. – 208 с.
5. Теоретичні та методичні основи спортивної підготовки студентів: навч.-мет. посібн.//К. : НТУУ «КПІ», 2009, –172.