

**РИБАЛЬЧЕНКО Т.П.,
НАСОНКІНА О.Ю.**

Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

ДИНАМІКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТИБУНОК У ВИСОТУ В ПІДГОТОВЧИХ ПЕРІОДАХ ТРЕНУВАННЯ

Анотація. У статті визначено зміну рівня психологічної підготовленості стрибунки у висоту під впливом комплексу психологічних методик у підготовчих періодах тренування.

Ключові слова: стрибок у висоту, психологічна підготовленість, легка атлетика, спортсменки.

Вступ. Стрибки у висоту з розбігу – вид спортивної діяльності, що вимагає максимального прояву всього спектру рухових і координаційних здібностей, технічної майстерності, психологічної підготовленості, які необхідно реалізувати протягом дуже короткого проміжку часу [1, 2].

Тренування стрибунки у висоту успішно здійснюється лише при ретельному врахуванні рівня підготовленості спортсменки, специфіки обраного виду спорту, особливостей розвитку фізичних якостей, формування рухових навичок та психологічної підготовки [4].

Сучасна спортивна діяльність із характерним високим рівнем володіння спортсменами спортивною технікою, тактикою, рівнем розвитку фізичних і вольових якостей із кожним роком пред'являє все більш високі вимоги до підготовки спортсменів. Останнім часом це стало визнаною реальністю й до проблеми психологічної підготовки спортсменів [3; 6].

Є. П. Врублевський [1] наголошує на обмеженості досліджень про відмінності в психічному стані жінок-спортсменки, що не дозволяє розставити доцільні акценти в підготовці легкоатлетки на окремих етапах річного циклу тренування.

Мета та завдання дослідження. Визначити зміну рівня психологічної підготовленості стрибунки у висоту у підготовчих періодах річного макроциклу.

Об'єкти і методи: аналіз науково-методичної літератури, методи визначення рівня психологічної підготовленості, методи математичної статистики. В дослідженні брали участь дівчата віком 16-17 років, I дорослого розряду, які спеціалізуються у стрибках у висоту (n=10). Для оцінки рівня психологічної підготовленості спортсменки та її динаміки визначались показники психомоторики спортсменки, проводилася діагностика сили мотиваційної установки на досягнення успіху та ставлення спортсменки до майбутнього змагання.

Дослідження проводилося згідно Тематичного плану науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури на 2016-2018 рр. за темою 3.1. «Інформаційно-синергетичне обґрунтування індивідуальної норми можливостей людини в фізичному вихованні та спорті».

Результати дослідження та їх обговорення. З метою визначення рівня психологічної підготовленості визначалися окремі показники психомоторики та ставлення спортсменок до майбутнього змагання на початку першого та другого підготовчих періодів річного циклу тренування за результатами тестових завдань, результати яких представлені у таблиці 1.

Таблиця 1

Показники психомоторики та сили мотиваційної установки на досягнення успіху і ставлення до майбутнього змагання стрибунк у висоту (n = 10)

Види випробувань		Перший підготовчий період	Другий підготовчий період	t	p
		$X_1 \pm \sigma_1$	$X_2 \pm \sigma_2$		
Рухи по командам, бали		11,00±0,33	12,70±0,37	3,43	<0,01
Удари баскетбольним м'ячем у стіну, кіл-ть ударів		25,10±0,23	28,20±0,29	8,32	<0,001
Хлопки, с		19,50±0,34	15,30±0,40	8,03	<0,001
Присідання, кіл-ть разів		15,90±0,46	19,80±0,47	5,96	<0,001
Нахили, с		25,40±0,34	22,70±0,37	5,40	<0,001
Тест Т. Елерса, бали		12,10±0,69	17,70±1,12	4,27	<0,001
Ставлення до майбутнього змагання, бали	Показник впевненості у собі	5,90±0,28	3,50±0,40	4,92	<0,001
	Показник сприйняття і оцінки можливостей суперників	6,40±0,16	4,40±0,37	4,93	<0,001
	Показник бажання брати участь і значимість змагання	4,60±0,16	5,90±0,35	3,38	<0,001
	Показник дзеркальної самооцінки спортсмена	5,30±0,26	3,10±0,43	4,35	<0,001

Для підвищення рівня психологічної підготовленості спортсменки виконували комплекс вправ. Засоби психологічної підготовки були спрямовані на підвищення показників психомоторики спортсменок, сили мотиваційної установки на досягнення успіху у майбутніх змаганнях.

У тренувальному процесі використовувалися наступні засоби психологічної підготовки: слово тренера, як фактор впливу; установка на виконання тренувального завдання; установка на змагання; оцінка виконання завдання; установка на виконання вправ з їх попереднім прогнозом і оцінкою якості реалізації завдання; участь у змаганнях з вирішенням різних тактичних задач; виконання тренувальних вправ за різним сценарієм; перегляд та розбір відеозапису змагань і тренувань; обговорення найбільш успішних виступів на змаганнях своїх та інших спортсменів; психоаналіз з визначенням факторів, що впливають на тривожність, депресії і шляхів їх зниження; аутогенне

тренування.

Для вдосконалення психологічної підготовки використовували моделювання умов майбутніх змагань; періодичне перевищення можливостей стрибунк (рекордна висота, стрибки з повного розбігу по похилій доріжці і з трампліну, стрибки за допомогою тягового пристрою; вдосконалення здібностей стрибунк до самоконтролю, почуттю часу і ритму, орієнтації у просторі; подолання організованих тренером несподіваних перешкод при виконанні стрибків).

Перед змаганнями стрибунки використовували наступні методи психорегуляції: бесіда з тренером і навіювання тренера, аутогенне тренування, самопереконання, використання ритуалів, ідеомоторне тренування.

Порівняння показників спортсменок у першому та другому підготовчих періодах свідчить про достовірне покращення рівня психомоторики та сили мотиваційної установки на досягнення успіху ($p < 0,01-0,001$) (табл. 1).

Отримані результати вказують на достовірне покращення результатів у вправах «рухи по команді» на 1,7 бала та «удари баскетбольним м'ячем у стіну» на 3,1 удари, що склало 15,5 % та 12,4 % відповідно ($p < 0,01-0,001$); у вправах «хлопки» на 4,2 с та «нахили» – на 2,7 с, що склало 21,5 % та 10,6 % відповідно ($p < 0,001$). Аналіз результатів виявив достовірне покращення показників у присіданні. Так, середній результат у вправі поліпшився на 3,9 разів, що склало 24,5 % ($p < 0,001$). Отримані результати, на наш погляд, можна пояснити виконанням дівчатами низки вправ, спеціально спрямованих на розвиток психомоторики.

Розглядаючи результати дослідження рівня психологічної підготовленості, слід вказати, що за показниками тесту Т. Елерса у спортсменок достовірно підвищився рівень прояву мотивації до успіху у змаганнях на 5,6 балів, що склало 46,3 % ($p < 0,001$). Отримані результати, на наш погляд, можна пояснити використанням у тренувальному процесі моделювання умов майбутніх змагань; вдосконаленням здібностей стрибунк до самоконтролю, почуття часу і ритму, орієнтації у просторі; подоланням організованих тренером несподіваних перешкод при виконанні стрибків.

Показник впевненості в собі у стрибунк у висоту наприкінці дослідження достовірно покращився на 2,4 бали, що склало 40,7 % ($p < 0,001$). Показник сприйняття і оцінки можливостей суперників також достовірно покращився на 2,0 бали, що склало 31,3 % ($p < 0,001$). Показник бажання брати участь і значимості змагання підвищився на 1,3 бали, що склало 28,3 % ($p < 0,001$). Отримані результати свідчать про підвищення суб'єктивної значимості та бажання участі у змаганнях.

Показник дзеркальної самооцінки спортсменок експериментальної групи покращився на 2,3 бала, що склало 41,5 % ($p < 0,001$). Отримані результати, на наш погляд, можна пояснити використанням у тренувальному процесі стрибунк у довжину засобів психологічної підготовки, які були спрямовані на підвищення показників психомоторики спортсменок, сили мотиваційної установки на досягнення успіху у майбутніх змаганнях.

Встановивши психологічні і педагогічні показники, що характеризують змагальну готовність і особистість спортсменок, проводилася їх оцінка, а тренеру представлялися «портрети» спортсменок, а також, пропонуються методи психолого-педагогічних впливів для покращення змагальної готовності.

Провідним фактором саморегулювання в змагальній тактиці «на результат» є оцінка спортсменами своїх сил і можливостей. Адекватна оцінка своїх сил і можливостей обумовлює правильне планування змагання, адекватну оцінку власного фізичного самопочуття, доцільне використання власної інформації про можливі зміни ходу змагання і правильну поточну корекцію тактики, повне виконання тактичного плану на практиці, правильний аналіз виступу і накопичення у спортсменок позитивного змагального досвіду [5].

Висновки. Отримані результати свідчать про достовірне покращення у спортсменок результатів у вправах «рухи по команді», «удари баскетбольним м'ячем у стіну», «хлопки», «нахили», а також показників присідань ($p < 0,01-0,001$).

Використання у тренувальному процесі стрибунк у висоту методів психорегуляції, а саме, бесід з тренером і навіювання тренера, аутогенного тренування, самопереконавання, використання ритуалів, ідеомоторного тренування сприяє покращенню показників рівня прояву мотивації до успіху у змаганнях, впевненості в собі, сприйняття і оцінки можливостей суперників, бажання брати участь і значимості змагання, суб'єктивної значимості та бажання до змагань, а також дзеркальної самооцінки спортсменок ($p < 0,001$).

Перспективи подальших досліджень полягають у вдосконаленні тренувального процесу стрибунк у висоту на основі корекції показників психологічної підготовленості.

Список використаної літератури

1. Врублевский Е. П. Особенности подготовки спортсменок в скоростно-силовых видах легкой атлетики // Теория и практика физической культуры. 2005. № 7. С. 60–63.

2. Леонова Т., Рибальченко Т. П., Крайник Я. Б. Спеціальна фізична підготовленість та її вплив на спортивний результат стрибунк у висоту // Матеріали науково-практичної Інтернет-конференції «Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту», 23-24 березня 2017 р. Х. : ХДАФК, 2017. С. 44–48. Режим доступу : http://journals.uran.ua/cvs_konf/issue/archive.

3. Мороз М. С., Суворова Т. І. Характеристика основних факторів психологічної підготовки стрибунів у довжину // Молодіжний науковий вісник. 2010. С. 100–102.

4. Рибальченко Т. П., Леонова Т. Динаміка психологічної підготовленості стрибунк у висоту в підготовчих та змагальному періодах тренування // Сучасні тенденції розвитку легкої атлетики. 2017. В. 1. С. 55–59.

5. Сахарова Ю. С., Зайко Д. С., Дмитриев И. В. Влияние подводящих упражнений с отягощением на результативность в прыжках в высоту с разбега способом «фосбери-флоп» // Материалы международной научной конференции,

посвященной 20-летию I Международных спортивных игр «Дети Азии» и 120-летию Олимпийского движения в стране. Чурапча : ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта». 2016. С. 478–480.

6. Sayfutdinova A. N. Psychological support in elite sport // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: материалы IV Межвузовской науч.-практ. конф. молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов (г. Казань, 19 апреля 2016 года). Казань, 2016. С. 720–721.