

УДК 796.41:796.093

ОСОБЛИВОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ГІМНАСТІВ

Савченко Микола, Гетьманська Ольга
Херсонський державний університет

Анотація. В статті розкрито особливості змагальної діяльності, основні підходи до підвищення змагальної надійності гімнастів. Визначено основні компоненти готовності гімнаста до змагань, та особливості її реалізації. Деталізовані прийоми регулювання несприятливих психічних станів у спортсменів в змагальному процесі.

Ключові слова: змагальна діяльність, особливості, спортивна гімнастика, готовність, стабільність, спеціальна розминка, програма, психологічна, технічна підготовка

Аннотация. В статье раскрыты особенности соревновательной деятельности, основные подходы к повышению соревновательной надежности гимнастов. Определены основные компоненты готовности гимнаста к соревнованиям, и особенности ее реализации. Детализированы приемы регулирования неблагоприятных психических состояний у спортсменов в соревновательном процессе

Ключевые слова: соревновательная деятельность, особенности, спортивная гимнастика, готовность, стабильность, специальная разминка, программа, психологическая, техническая подготовка

Annotation. In the article the features of competitive activity, summarized the main approaches to forgiveness reliability competitive gymnasts. The main components of readiness gymnast to competition, and especially its implementation. The detailed methods of regulating negative mental states in athletes in competitive process.

Keywords: competitive activity, especially, sports gymnastics, availability, stability, special workout program, psychological, technical training

Постановка проблеми. Тенденція розвитку спортивної гімнастики характерна постійним зростом технічної складності змагальних вправ, підвищенням вимог до рівня фізичної і психологічної підготовки, інтенсифікації підготовки гімнастів в сполученні з новими відкриттями в методиці навчання, пошуками нових оригінальних складних елементів.

Загальний зріст спортивної майстерності гімнастів, загострення боротьби на міжнародній арені в умовах зростаючої конкуренції, підвищують напругу змагальної діяльності. Технічна складність змагальних вправ, їх виконання на фоні великої емоційної напруги потребують фізичної і психологічної зібраності спортсмена, його "настрою", формування установки на визначений тип поведінки під час змагань, установки на результат відповідний його готовності.

Питання забезпечення стабільності виступу гімнастів, в повній мірі реалізації підготовки до змагань, має велику актуальність і потребує всебічного вивчення поперед всього тому, що спортивні досягнення вимагають не тільки багаторічної тренувальної праці, а і комплексу якостей особистості, спеціальної психологічної підготовленості, які допоможуть спортсмену показати максимальний результат в складних умовах змагань.

Аналіз досліджень і публікацій. Змагальна діяльність в спортивній гімнастиці являє собою специфічно організовану форму прояву рухових здібностей, вироблену в процесі тренування навичок виконання техніки змагальних вправ і мотивованого поведінки, яка спрямована на досягнення максимального можливого спортивного результату в процесі змагань. Власне змагальні дії - це підготовлена відповідно до правил змагань програма вправ, що виконуються на оцінку і визначають спортивний результат. Основними компонентами в спортивній видах гімнастиці є: а) складність програми; б) техніка виконання окремих елементів і всієї вправи в цілому; в) виразність рухів; г) ритмічна структура комбінації; д) композиційна побудова вправи (Ю.К. Гавердовский, 1979).

Серед безлічі компонентів готовності гімнаста до змагань слід виділити основні: а) технічну готовність - вміння виконувати змагальні вправи, композиції; б) тактичну - вміння вести боротьбу в умовах змагань; в) функціональну - певний рівень розвитку фізичних якостей, функцій і систем організму; г) психічну - комплексний стан бойової готовності до виконання змагальних вправ. Оптимальне співвідношення всіх компонентів підсистеми готовності забезпечує необхідний рівень розвитку спортивної форми (Л.П. Матвеев, 1999).

В зв'язку зі збільшенням кількості спортсменів відносно однакового рівня технічної, фізичної та інших видів підготовки, а також збільшенням конкуренції на змаганнях, спеціальна психологічна підготовка до змагань завжди на увазі науковців і спеціалістів гімнастики, спортсменів.

Психологічна підготовка вмістить в собі весь комплекс засобів і методів, спрямованих на підготовку і успішний виступ спортсменів в офіційних змаганнях (П.А.Рудик, 1972, А.Ц.Пуні, 1965-1972, та інші.)

В комплексі психологічної підготовленості можливо відокремити дві відносно самостійні і взаємно пов'язані сторони: волюву і спеціальну підготовленість.

Воля, як активна сторона свідомості людини, в єдності з розумом і почуттями регулює його поведінку і діяльність в ускладнених умовах, має три структурних компонента: пізнавальний - пошук вірних рішень; емоційний - самопереконання; і виконавчий - регулювання фактичного виконання рішень шляхом свідомого самопримуснення (А.Ц.Пуні, 1984).

В структурі спеціальної психологічної підготовки слід виділити:

- стійкість спортсмена до стресових ситуацій в умовах змагальної діяльності;
- здібність до психічної регуляції руху, забезпеченню ефективної м'язової координації;
- досконалість просторово-часової орієнтації, як фактора, що підвищує ефективність технічних дій спортсмена.

Структура сучасних змагань обов'язує гімнаста діяти в різний час неоднаково, переключаючись як в характері рухової, так і психічної діяльності. Найбільш відповідальний момент змагань - час, попередній виконанню змагальної вправи на оцінку. Виділяються такі фази (Є.Г.Козлов,1974) :

- "до виклику" - з моменту закінчення спеціальної розминки до виклику судді для виконання вправи. В цей час гімнаст готується до виконання вправи. Окрім звичайних дій (підготовки накладок, магnezії ,поради тренера тощо) гімнаст готується до виконання вправи психологічно;

- "після виклику" - з моменту виклику до прийняття вихідного положення. В цей час гімнаст відключаючись від зовнішніх впливів повністю зосереджується на особистих відчуттях "настроюючись" на виконання вправи;

- "в вихідному положенні" - з моменту прийняття вихідного положення до початку дії. Гімнаст зберігаючи повну концентрацію уваги спрямованої на вправу, при цьому контролюються в основному стартові дії і відповідні їм психомоторні механізми.

Виклад основного матеріалу. Напружена спортивна боротьба здійснюється в жорстких умовах регламенту змагань. Окрім часу на загальну розминку до початку змагань перед викликом гімнаста до виконання змагальної вправи на оцінку, йому відводиться гранично короткий час для розминки на виді багатоборства (із розрахунку 30" на учасника). В такий короткий час спортсмену необхідно "апробувати" вправу на снаряді, відчуті вузлові моменти техніки її виконання, мязові-рухові зусилля, просторову орієнтацію. Підготовка гімнаста до виконання вправи в умовах змагань проходить на фоні високої психічної напруги під впливом всебічних, завад - як внутрішніх так і зовнішніх. Для успішного виступу в змаганнях недостатньо досконало оволодіти вправами змагальної програми, мати достатню фізичну підготовленість і волюві якості. В складних умовах змагань, що наближені до екстремальних, перемагає той гімнаст, який зможе найбільш повно мобілізувати свої психофізичні можливості.

Спеціальна розминка є основним методом безпосередньої підготовки до виконання вправи і визначає рухову "настройку" гімнаста. Спеціальна розминка уявляє собою сукупність змагальних дій що в комплексі виконують підготовчу функцію. По напрямку спрямованості на вирішення тих чи інших питань, що виникають під час безпосереднього виступу гімнаста на змаганнях, характерні слідує види спеціальної розминки :

Розминка загальної рухової спрямованості. Гімнаст виконує елементи, зв'язки, звичні "улюблені", добре засвоєні частки і комбінації. Розминка має своєю метою загальну рухову підготовку, носить адаптаційний характер і не спрямована на виконання цілісної змагальної дії. Спеціальна розминка такого типу може застосовуватись в тренуванні за день до змагань під час "опробування", та в загальній розминці під час змагань.

Розминка цілісного змагального типу. Пов'язана з виконанням змагальної вправи, виконується під час змагань перед викликом гімнаста до змагального підходу в виді багатоборства. В умовах розминки гімнаст якнайкраще виконує вправу, що дає впевненості для виконання вправи в змаганнях. При умовах короткого часу розминки до змагання на виді багатоборства, цей вид розминки найбільше суттєво вирішує завдання перед стартової підготовки, але обов'язково має потребу спеціального психологічного настрою.

Розминка часткового змагального типа. В цьому випадку гімнаст нібито "проходить" усю змагальну вправу акцентуючи вузлові моменти техніки. Можливе виконання окремих елементів, зв'язок, часток комбінації. Для цієї розминки характерна адаптація до умов виконання змагальної дії ("почуття" снаряду, просторової орієнтації, м'язово-рухові відчуття вузлових моментів техніки виконання вправи, почуття стійкого приземлення після зіскоку при завершенні вправи та інше). Такий тип розминки може успішно застосовуватись під час "опробування" та в загальній розминці на змаганнях.

Види спеціальної розминки вибірково безпосередньо застосовуються в залежності від індивідуальних особливостей спортсмена, рівня його підготовленості, ситуаційних завдань, які виникають в процесі змагань.

Спеціальна розминка психорегулюючого характеру. Головною є дія на психічний стан спортсмена, на ефективне функціонування психіки як регулятора рухової діяльності. Контроль та самоконтроль внутрішнього стану спортсмена і визначене корегування вирішуються за допомогою засобів регуляції і саморегуляції (навіювання, прийоми ідеомоторного тренування, імітація, "проговорення" рухових дій та інше).

Структура сучасних змагань обов'язує гімнаста діяти в різний час неоднаково, переключаючись як в характері рухової, так і психічної діяльності. Найбільш відповідальний момент змагань - час, попередній виконанню змагальної вправи на оцінку. Виділяються такі фази (Є.Г.Козлов,1974) :

- "до виклику" - з моменту закінчення спеціальної розминки до виклику судді для виконання вправи. В цей час гімнаст готується до виконання вправи. Окрім звичайних дій (підготовки накладок, магnezії ,поради тренера тощо) гімнаст готується до виконання вправи психологічно;

- "після виклику" - з моменту виклику до прийняття вихідного положення. В цей час гімнаст відключаючись від зовнішніх впливів повністю зосереджується на особистих відчуттях "настроюючись" на виконання вправи;

- "в вихідному положенні" - з моменту прийняття вихідного положення до початку дії. Гімнаст зберігаючи повну концентрацію уваги спрямованої на вправу, при цьому контролюються в основному стартові дії і відповідні їм психомоторні механізми.

Очікування спортивної боротьби завжди пов'язане з високим емоційним збудженням, яке виступає як один з факторів підвищення функціональних можливостей спортсмена (збільшення адреналіну в крові та інші активізуючі процеси в системах організму). Численні дослідження спортивних психологів показали що, як слідство того чи іншого рівня емоційного збудження існують як мінімум три види перед стартового стану спортсмена: стартова лихорадка; стартова апатія; стан бойової готовності. Дві перші форми мають негативний характер і стають перешкодою в досягненні високого спортивного результату. Остання форма перед стартового стану спортсмена оптимальна і сприяє досягненню, а часом і перевиконанню запланованого результату в змаганнях. Причинами негативних форм поперед стартового стану можуть бути: завищена мотиваційна установка; нераціональна методика тренування і підготовки до змагань; ігнорування індивідуального підходу до гімнаста; послаблений стан організму спортсмена внаслідок хвороби чи травми, недостатнього відпочинку та інше.

Висока мотиваційна установка на виступ в змаганнях (особливо коли вона завищена відносно рівня підготовленості спортсмена) викликає у спортсмена інтенсивну емоцію тривоги, невпевненості перед початком змагань. В такому випадку доцільно штучно понизити значність наступних змагань, не ставити ціль гімнасту на досягнення максимального результату, а фіксувати увагу на техніку виконання, вселяти упевненість в своїх силах, достатній фізичній і технічній підготовці для успішного виконання вправи. Слід враховувати, що надвисока мотиваційна установка може виникнути внаслідок індивідуального "рівня зазіхань" гімнаста, який не відповідає реальним можливостям його підготовки. В цьому разі необхідно, не зменшуючи силу мотивації виступу на змаганнях, понизити індивідуальну установку на результат відповідно реальним можливостям спортсмена.

Недостатня фізична напруга веде до нездатності "зібратись", "настроїтись" на виконання вправи, надмірна напруга спроможна викликати психічні зриви, негативно позначитися на моториці спортсмена (погіршується м'язово-рухова координація, приводить до спотворення техніки елементів, їх невиконання, до моторного загальмування). Враховуючи схильність гімнаста до моторного загальмування, яке викликає скованість рухів, бажано заздалегідь підготувати і виконувати в розминці чергу простих вправ, що дозволять проконтролювати ступінь в'язової напруги і відновити свободу рухів.

В залежності від індивідуальних особливостей гімнаста, рівня його спортивної досконалості, фізичних і психічних якостей, питання оптимізації стартового стану можливо вирішувати за допомогою різних заходів і прийомів. Психічний стан регулюється за допомогою самонавіювання, аутогенного тренування, дихальних вправ.

При нормалізації стану психічної напруги необхідно враховувати те, що емоційне збудження є необхідною умовою високо результативних дій спортсмена, і саме тому, в завдання регулювання психічного стану входить і забезпечення емоційної стійкості в ході змагань. Змагальна психологічна готовність характерна зосередженням уваги суцільно на змагальні дії. При цьому спортсмену необхідно звільнитись на певний час від сторонніх дратівників, що заважають зосередитись на виконанні вправи; знизити надмірну напруженість; сконцентрувати увагу на м'язово-координаційних почуттях, техніки рухових дій. Для вирішення цих питань існують деякі прийоми: по перше - для самовідхилення уваги від загального процесу змагань, розслаблення м'язів, дихання, переключення уваги на техніку виконання вправи; по друге - для самозаспокоювання на рівні самообілізації (думки про "вільну, невимушену", ненапружену роботу, про зниження хвилювання); самовладання (переконання, підкріплені впевненістю в своїх силах); самозапевнення (аргументовані докази самому собі можливостей успішного виконання вправи, достатньої фізичної і технічної підготовленості); самонакази (категоричні накази самому собі упевненого, рішучого, чіткого виконання змагальної вправи, в переборюванні своїх сумнівів).

У кожного спортсмена, внаслідок його змагального досвіду, створюється свій комплекс спеціальної розминки, яка набуває стереотипної форми. З одного боку, в умовах високої психологічної напруги, це дає необхідний ефект. З другого боку, така розминка не завжди відповідає вимогам оперативних обставин змагань, психофізичному стану гімнаста в момент змагань. Необхідно навчити спортсмена варіювати ті чи інші елементи спеціальної розминки виходячи з реальних умов змагань. Лише в такому разі, спеціальна розминка в достатній мірі допоможе гімнасту використати свої потенційні можливості для успішного виконання змагальної вправи.

Висновки. При безпосередній підготовці гімнаста до виконання змагальних вправ спеціальна розминка повинна вирішувати наступні питання:

1. Установку на визначений результат, відповідний рівню готовності гімнаста, що вимагає від нього достатньо високої ступені мобілізації і психічної напруги.
2. Цільову організацію ідеомоторики гімнаста як обумовлену модель рухової дії, яка відповідна змагальній вправі.
3. Оптимальний психічний стан, його оптимальна напруга - основний стабілізуючий фактор виконання змагальної дії. Підвищення психічної стійкості гімнаста спрямованої на ефективне функціонування психіки як регулятора діяльності в умовах емоціональної напруги.

Спеціальна розминка спрямована безпосередньо на підготовку гімнаста до виконання змагальної вправи і здійснюється в наступних випадках : в загальній розминці на початку змагань; безпосередньо в розминці перед змаганням на виді багатоборства; під час очікування гімнастом виклику для виконання вправи. Відповідно ситуаційних завдань, які виникають і планується ціль, спрямованість і зміст спеціальної розминки.

Література

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть! /А.В. Алексеев. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 174 с.
2. Богомолов А.Т. Психологическая подготовка гимнастов /А.Т. Богомолов. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 80 с.
3. Генов Ф.А. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена /Ф.А. Генов. – М. Физкультура и спорт, 1971. – 74 с.
4. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта /Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартыанов. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 287с.
5. Келлер В.С. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов /В.С. Келлер, В.Н. Платонов. – Львов, 1993. — 270 с.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки /Л.П. Матвеев. – М.:Физкультура и спорт, 1977. – 279 с.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое применение: учебник тренера высшей квалификации /В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808с.
8. Платонов В.Н. Теория спорта /В.Н. Платонов. – К.: Здов'я, 1987. – 423 с.
9. Смолевский В.М. Спортивная гимнастика /В.М. Смолевский, Ю.К. Гавердовский. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 462 с.
10. Филатов А.Т. Аутогенная тренировка /А.Т. Филатов. – К.: Здоров'я, 1979. – 141 с.