

Омельянчик-Зюркалова Оксана

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ГИМНАСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ С УЧЁТОМ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИХ ТЕМПЕРАМЕНТА

В статье рассмотрен вопрос о темпераменте юного гимнаста и его взаимоотношении с тренером на начальном этапе подготовки, поскольку это влияет на дальнейшую их совместную работу и является весьма актуальным. Тренер играет очень важную роль в формировании личности спортсмена, особенно на начальном этапе подготовки. Индивидуальный стиль руководства тренера обусловлен личностными качествами тренера; поведением тренера, тоном голоса, каким он отдаёт распоряжения, внешним видом; необходимостью, разумностью приказов и их своевременностью; психическим состоянием спортсменов. На протяжении многих лет развития спортивной гимнастики тренеры-преподаватели решают проблемы преодоления трудностей и препятствий в различных видах подготовки (физической, функциональной, технической, тактической, теоретической). Но всегда трудно решаемой была проблема психологической подготовки. На основе полученных результатов намечено дальнейшее направление исследований с целью совершенствования тренировочного процесса в спортивной гимнастике.

Ключевые слова: отношения между тренером и спортсменом, начальный этап обучения, темперамент, тренировочное занятие.

Омельянчик-Зюркалова О. Побудова тренувального процесу юних гімнастів на початковому етапі підготовки з урахуванням визначення їх темпераменту. У статті розглянуто питання про темперамент юного гімнаста та його взаємовідносин з тренером на початковому етапі підготовки, оскільки це впливає на подальше їх співробітництво і є дуже актуальним. Тренер грає важливу роль у формуванні особистості спортсмена, особливо на початковому етапі підготовки. Індивідуальний стиль керівництва тренера обумовлений особистісними якостями тренера; поведінкою тренера, тоном голосу, яким він віддає розпорядження, зовнішнім виглядом; необхідністю, розумністю наказів та їх своєчасністю; психічним станом спортсменів. Протягом багатьох років розвитку спортивної гімнастики тренери-викладачі вирішують проблеми подолання труднощів і перешкод у різних видах підготовки (фізичної, функціональної, технічної, тактичної, теоретичної). Але завжди важко розв'язуваною була проблема психологічної підготовки. На основі отриманих результатів намічено подальший напрямок досліджень з метою вдосконалення тренувального процесу в спортивній гімнастиці.

Ключові слова: Взаємовідносини між тренером і спортсменом, початковий етап підготовки, темперамент, тренувальне заняття.

Omelianchik-Zurcalova O. A construction of training process of young gymnasts is on the initial stage of preparation taking into account determination of their temperament. In the article a question about the temperament of the young gymnast and his interrelation with the trainer in the initial preparation stage is examined, as it influences on further their joint work and is very actual. The coach plays a very important role in shaping the personality of the young sportsmen, especially at the initial stage of preparation. Individual leadership style coach due to personal qualities; behavior coach, tone of voice as he gives orders, appearance; necessity, reasonableness and timeliness of orders; mental state of sportsmen. Over the years, the development of gymnastics coaches, teachers solve problems to overcome difficulties and obstacles in different types of training (physical, functional, technical, tactical, theoretical). But it is always difficult to address the problem was mental preparation. Personality coach plays an important role not only in the training of young gymnast, but also in the education and formation of the individual sportsmen. In this paper, the coach is important for social and psychological aspect as understanding. Work also coach associated with a number of difficulties, they require him to extensive and deep enough knowledge in various fields. The identity of the coach plays a big role not only in the preparation of the sportsmen, but also in the education and formation of the individual sportsmen. The coach is such a social and psychological aspect of mutual understanding. The coach also is related to a number of difficulties, they require the vast and deep knowledge in many different areas. The combination of a high level of knowledge in the field of biological and psychological processes that occur during the period of active growth and development of young gymnasts, tools, methods and forms of pedagogical strategic and training impact, high physical and technical training. On the basis of the got results further direction of researches is set with the purpose of perfection of training process in artistic gymnastics.

Key words: The relationship between coach and sportsmen, starting of training, temperament, training session.

Постановка проблеми. Анализ последних исследований и публикаций. Личность тренера играет большую роль не только в подготовке спортсменов, но и в воспитании и формировании

личности спортсмена. В работе тренера важен такой социально-психологический аспект как взаимопонимание. Также работа тренера связана с целым рядом трудностей, они требуют от него обширных и достаточно глубоких знаний в самых различных областях. Сочетание высокого уровня знаний в области биологических и психологических процессов, которые происходят в период активного роста и развития юного спортсмена, средств, методов и форм педагогического и тренировочного воздействия, высокая физическая и техническая подготовленность требует от тренера комплекса педагогических и специальных способностей [2]. Это должно обеспечить в какой-то мере правильное взаимоотношение и взаимопонимание между тренером и спортсменом. Изучение взаимоотношений тренера со спортсменом на начальном этапе подготовки является важным, поскольку это влияет на дальнейшую их совместную работу. В современных и изменяющихся условиях подготовки спортсменов это является весьма актуальным [6]. Доказано, что почти все ученики улавливают настроение тренера, и на большинство из них это настроение влияет положительно, если настроение тренера хорошее, или отрицательно, если настроение плохое. Когда тренер в настроении, занимающимся легче переносить неудачи, «трудное» – легче усваивается, тренировка не кажется скучной, спортсмены меньше устают. Когда же тренер в плохом настроении, то и у занимающихся все валится из рук, они теряют веру в себя, интерес к тренировке [4].

В ходе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в спортивной гимнастике тренеру приходится постоянно решать огромное количество проблем. Для этого требуются специальные знания по теории и методике спортивной гимнастики, педагогики, биомеханики, возрастной физиологии и психологии, психологии гимнастики, антропологии и морфологии, спортивной метрологии. Проблемы в работе тренера начинаются уже с отбора детей для занятий гимнастикой, где кроме общепринятых тестов необходимо знать и использовать психологические критерии отбора. Затем возникают проблемы в работе с группами начальной подготовки, начально-базовой подготовки, с гимнастами старших разрядов, сборной командой и особые проблемы – при подготовке к соревнованиям, где во время участия в них одна из главных задач – решение проблемы надежности соревновательной деятельности гимнаста в условиях повышенной психической напряженности. [3,5].

Цель: определить особенности темперамента юных гимнастов для построения тренировочных занятий на начальном этапе подготовке

Методы исследования: анализ научной и учебно-методической литературы; анкетирование; педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент.

Результаты исследования и их обсуждение.

Спортивная гимнастика оказывает влияние на развитие определенных сторон личности спортсмена, и в то же время трудности, присущие спортивной гимнастике, требуют развития психических качеств и функций, имеющих конкретную специфику. Это вызывает необходимость изучения тренером-преподавателем психологических особенностей деятельности гимнастов, что даст возможность определить конкретные задачи и методику психологической подготовки спортсменов, воспитать те их качества и функции, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности. Гимнаст обязательно должен знать свой тип темперамента, а тренер – темперамент каждого своего ученика [1], потому что каждый тип темперамента это индивидуальные психологические особенности, характеризующие личность спортсмена и динамику его психических процессов. К ним относятся: сила психических переживаний; скорость протекания психических процессов; степень эмоциональной возбудимости и глубины эмоциональных переживаний. Современный тренер должен понимать, что без знания типов темперамента невозможно воспитание и формирование личности гимнаста и что не бывает плохих типов темперамента. Поэтому тренеру необходимо знать и пользоваться простейшей методикой определения типов темперамента.

Полученные результаты состоят в том, что они позволяют тренеру психологически правильно организовать педагогический и тренировочный процесс, направленный на формирования личности юного спортсмена, а также в изучении подходов к педагогической деятельности тренера, что в свою очередь позволяет повысить эффективность учебно-тренировочного процесса. Темперамент дан человеку от природы, но он имеет свойство со временем меняться в ту или иную сторону, где-то усиливаясь, где-то ослабляясь. Еще следует сказать, что в жизни редко встречаются люди с ярко выраженными темпераментами. Обычно, в человеке на 60% преобладает какой-то основной темперамент, а остальные – как добавочное звено. Было определено, что люди с различными

свойствами нервной системы обладают характерными особенностями не только в поведении, но и в развитии своих способностей, навыков и качеств. Сочетание этих свойств нервной системы дает множество типологических групп:

Сангвинический темперамент — сильный, уравновешенный тип с хорошо сбалансированными и подвижными нервными процессами. Это почти идеальный, здоровый и жизнерадостный член общества, но свои способности он проявляет тогда, когда есть интересное дело, то есть постоянное возбуждение;

Флегматический темперамент характеризуется достаточно уравновешенными процессами возбуждения и торможения, относительной подвижностью нервных процессов. Это — спокойные, сдержанные люди, настойчивые и упорные труженики. Благодаря уравновешенности нервных процессов и некоторой их инертности, флегматик остается спокойным даже в сложных ситуациях.

Холерический темперамент (неуравновешенный по типу нервной системы) — явно боевой тип, задорный, легко и быстро раздражающийся. Он с особой страстью способен отдаваться работе, увлекаться ею, ощущая прилив сил, готов преодолеть и действительно преодолевает трудности и препятствия на пути к цели.

Меланхолический темперамент отличается слабой работоспособностью, причем ослабленным оказывается не только процесс возбуждения, но и процесс торможения. Его пугает новая обстановка, новые люди, он смущается и теряется при общении с людьми и поэтому склонен замыкаться в себе. Однако для профессий, в которых приходится работать на пределе психических и физических возможностей (конечно, спортсменов высокого класса), такие особенности нервной системы являются фактором, определяющим профессиональную непригодность.

Спортсмены со слабой нервной системой отличаются недостаточной работоспособностью, часто жалуются на усталость и нередко пропускают по этой причине тренировочные занятия, в большинстве случаев отказываются от больших нагрузок или выполняют их в пол силы. Спортсмены с сильной нервной системой хорошо переносят физическую нагрузку и ежедневные тренировки, силы у них восстанавливаются быстро, а в тренировке они стремятся выполнить больший объем нагрузки, чем запланировано. Гимнасты, обладающие чрезвычайной активностью и отнесенные к «возбудимым», смело берутся выполнять на снарядах упражнения, которые часто им не под силу. На начальном этапе подготовки в спортивной гимнастике занимаются дети 4-6 лет. В их развитии огромную роль играет тренер, который должен понимать детей, быть компетентным и знать, как организовывать программу занятий, которая бы обеспечила эффективное усвоение необходимых умений и навыков. На данном этапе складываются дальнейшие отношения тренера и юного спортсмена, формируется фундамент и основа их эффективного взаимодействия. Мы провели анкетирование (рис. 1), что бы узнать, каким должен быть тренер на тренировке и как себя вести с юными гимнастами.

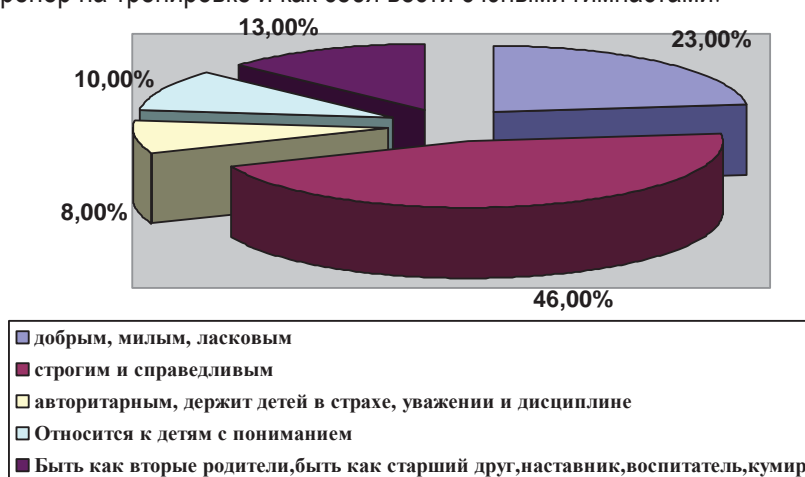


Рис. 1. Отношение родителей к методике преподавания тренера, и его воздействию на детей.

Идеальный тренер глазами 46% родителей должен быть строгим и справедливым, 23% видят идеального тренера добрым, милым, ласковым. 13% считают, что тренер должен быть как вторые родители, как старший друг, наставник, воспитатель, кумир. 10% - относится к детям с пониманием, 8% - авторитарным, держит детей в страхе, уважении и дисциплине. Тренеру важно знать мнение

родителей, т.к. от них также зависит посещение ребенком тренировок. С помощью методики определения преобладающего типа темперамента тренер определяет индивидуальный подход к каждому спортсмену.

По результатам анкетирования родителей (таблица 1), дети, которых занимают спортивной гимнастикой в исследуемой группе, у большинства испытуемых выявилось преобладание сангвинического типа темперамента. У 2-х в равной степени холерический тип и сангвинический тип темпераментов, и только у 1 преобладание флегматического типа темперамента. Как показано на таблице 1 результаты педагогического наблюдения, несколько отличаются от результатов, которые были получены из наблюдений родителей, что свидетельствует о том, что темперамент ребенка может проявляться на тренировках совершенно по-другому, чем дома.

Таблица 1

Определение преобладающего типа темперамента по результатам тренеров и родителей

№	имя	Х		С		Ф		М		Доминантный тип	
		Т-р	Р-ли	Т-р	Р-ли	Т-р	Р-ли	Т-р	Р-ли	Т-р	Р-ли
1	Денис	34%	21%	45%	61%	21%	18%	–	–	С–45%	С–61%
2	Данил	23%	12%	24%	44%	12%	29%	41%	15%	М–41%	С–44%
3	Егор	23%	11%	35%	43%	24%	34%	18%	12%	С–35%	С–43%
4	Глеб	32%	15%	35%	52%	–	19%	33%	14%	–	С–52%
5	Андрей	24%	12%	40%	47%	16%	28%	20%	13%	С–40%	С–47%
6	Лиза	33%	21%	58%	26%	9%	44%	–	0,9%	С–58%	Ф–44%
7	Тома	25%	36%	54%	33%	4%	21%	17%	10%	С–54%	–
8	Никита	8%	12%	17%	55%	17%	13%	58%	20%	М–58%	С–55%
9	Аня	46%	16%	46%	35%	8%	33%	–	14%	–	–
10	Лера	34%	26%	41%	44%	8%	29%	17%	15%	С–41%	С–47%

Непосредственно на занятиях, мы исследовали преобладающий тип темперамента, и определили, 6 – занимающихся имеют сангвинистический тип, 2 – меланхолического типа и 2 – нет четко выраженного типа темперамента. Это в свою очередь определило взаимоотношение тренера с юными гимнастами на тренировке и дало возможность правильно организовывать тренировочный процесс. Путем педагогических наблюдений и благодаря педагогическому эксперименту мы определили изменение физического, психологического состояния, и отношение ребенка к тренировочному процессу и самому тренеру. С момента посещения занятий детьми, улучшение показателей, составило от 10% до 35%, что свидетельствует о положительном эффекте посещения детьми тренировок по спортивной гимнастике и достаточной квалифицированности тренера.

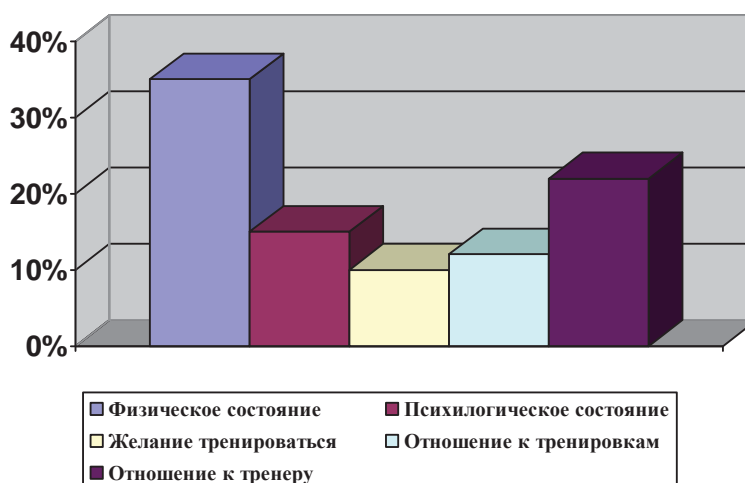


Рис. 2. Показатели в процентном соотношении с начала занятий до момента исследований у детей, занимающихся спортивной гимнастикой

Таким образом, мы предлагаем использовать формулу определения свойств и темперамента спортсмена, для дальнейшего сотрудничества тренера, родителей и ребенка. Определив и обратив внимание на темперамент занимающихся, можно строить и моделировать учебно-тренировочный процесс на начальном этапе подготовки. И благодаря такому подходу к началу спортивной

деятельности занимающихся, есть шанс сохранить многих детей для спорта высших достижений.

ВЫВОДЫ

1. По мнению многих авторов, профессионально-педагогическая деятельность тренера, ориентированная на юного спортсмена как на становление личности. Так же они считают, что чаще всего противоречия во взаимоотношениях между спортсменами и тренером проявляются, прежде всего, в сфере эмоционально-личностных контактов

2. По мнению 46% родителей, идеальный тренер должен быть строгим и справедливым, 23% видят идеального тренера добрым. 13% считают, что тренер должен быть как вторые родители. 10% – относится к детям с пониманием, 8% – авторитарным, держит детей в страхе, уважении и дисциплине.

3. Путем педагогического эксперимента определено изменение физического состояния – 35%, психологического состояния – 15%, желание тренироваться – 10%, отношение ребенка к тренировкам – 13%, отношение ребенка к тренеру – 22%, что свидетельствует о положительном эффекте посещений детьми тренировок по спортивной гимнастике.

4. Тренерам необходимо больше уделять внимания психологическим критериям отбора для определения свойств и темперамента ребенка, что бы в дальнейшем смоделировать тренировочный процесс на начальном этапе подготовки, и сохранить многих детей для спорта высших достижений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Белых С.Н. Методы оценки психофизиологических показателей спортсмена. / Здоровья і освіта, мат.конф. Донецк, 2004. – С.192-198

2. Волков Л.В. Биологические и педагогические основы современных технологий спортивной подготовки детей и молодежи. – Варшава: Академия физической культуры, 2001. – 44 с.

3. Вяткин Б.А. Темперамент и способности к спортивной деятельности. // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. – СПб.: Питер, 2002. С. 19-26

4. Lozhkin G. V. Kolosov A. B. Authorities coach and sportsmen relationship. Journal of the practicing psychologist. Issue 15, 2009. - P. 161-172

5. Smolevsky VM, JK Gaverdovski Artistic Gymnastics - Kiev Olympic Literature, 1999. P. 324-336

6. Weinberg, RS Basic Psychology of Sport and Physical Education / RS Weinberg, D. Gould; under scientific. Ed. G. Lozhkina; lane. from English. G. Goncharenko. - Kiev Olympic Literature, 2001. P. 282-291

Присяжнюк С.І.

Національний університет біоресурсів і природокористування України

СУЧАСНИЙ ДОСВІД РЕАЛІЗАЦІЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП

У статті розглянуто теоретичні і методичні питання використання здоров'язбережувальних технологій в процесі фізичного виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів. Стан здоров'я студентів, його опірність захворюванням безпосередньо пов'язано із резервними можливостями організму, рівнем його захисних сил, які визначають стійкість щодо відношення до несприятливих зовнішніх чинників. Збільшеність випадків захворюваності серед студентства є проявом фізичної детренованості, яка розвивається внаслідок обмеженої рухової активності. У статті наводяться результати досліджень використання здоров'язбережувальних технологій в процесі навчання студентської молоді у вищому навчальному закладі.

Ключові слова: здоров'я, студенти, резервні можливості, зовнішні чинники, здоров'язбережувальні технології, фізична детренованість, рухова активність.

Присяжнюк С.И. Современный опыт реализации здоровьесохраняющих технологий физического воспитания студентов специальных медицинских групп. В статье рассмотрены теоретические и методические вопросы использования здоровьесохраняющих технологий в процессе физического воспитания студентов аграрных высших учебных заведений. Состояние здоровья студентов, его сопротивление заболеваниям непосредственно связано с резервными возможностями организма, уровнем его защитных сил, которые определяют стойкость относительно отношения к неблагоприятным внешним факторам. Увеличение случаев заболеваемости среди студенчества является результатом детренированности, которая развивается в результате ограниченной двигательной активности. В статье приводятся результаты исследований использования здоровьесохраняющих технологий в процессе учебы студенческой молодежи в высшем учебном заведении.

Ключевые слова: здоровье, студенты, резервные возможности, внешние факторы, физическая