

Сундукова І. В.

Центральноукраїнський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка

ПСИХОЛОГІЧНІ СКЛАДОВІ СПОРТИВНОЇ ОБДАРОВАНІСТІ В ГІМНАСТИЦІ СПОРТИВНИЙ

В статті розглядається спортивна обдарованість як один з видів спеціального обдарування. Обґрунтовуються такі поняття як здібності, талановитість та обдарованість в спортивній гімнастиці. Зазначено, що спортивна гімнастика відноситься до групи видів спорту зі стабілізованою кінематичною структурою складних по координації рухів та дій, на виконання яких значною мірою впливають типологічні особливості нервової системи. Встановлено, що до складових спортивної обдарованості належать: фізичні задатки; здоров'я (фізична витривалість, сильна нервова система); сенсорно-перцептивні здібності (великий діапазон можливостей органів чуття; швидкість сенсомоторних процесів; просторово-часова рухова координація); наполегливість у досягненні високих результатів у спорті; гнучка моторна координація.

Ключові слова. Спортивна гімнастика, рухові здібності, талановитість, обдарованість, тип нервової системи, темперамент, складно-координаційні вправи.

Сундукова Ирина Вячеславовна. Психологический состав спортивной одаренности в гимнастике спортивной. В статье рассматривается спортивная одаренность как один из видов специального дарования. Обосновываются такие понятия как, способности, талантливость и одаренность в спортивной гимнастике. Отмечено, что спортивная гимнастика относится к группе видов спорта со стабилизированным кинематической структурой сложных по координации движений и действий, на выполнение которых в значительной степени влияют типологические особенности нервной системы. Установлено, что в составляющих спортивной одаренности относятся: физические задатки; здоровья (физическая выносливость, сильная нервная система) сенсорно-перцептивные способности (большой диапазон возможностей органов чувств, скорость сенсомоторных процессов; пространственно-временная двигательная координация) настойчивость в достижении высоких результатов в спорте; гибкая моторная координация.

Ключевые слова. Спортивная гимнастика, двигательные способности, талантливость, одаренность, тип нервной системы, темперамент, сложно-координационные упражнения.

Sundukova Irina Vyacheslavovna. Psychological composition of sports seniences in gymnastics of sports. The article considers sports talent as one of the types of special talent. Such concepts as abilities, talent and talent in gymnastics are grounded. It is noted that sports gymnastics belongs to a group of sports with a stabilized kinematic structure of complex coordination of movements and actions, the implementation of which is largely influenced by the typological features of the nervous system. It is established that in the components of sports gifted include: physical factors; health (physical endurance, strong nervous system) sensory-perceptual abilities (a large range of possibilities of sensory organs, speed of sensory-motor processes; space-time motor coordination) persistence in achieving high results in sports; space-time motor coordination) persistence in achieving high results in sports; flexible motor coordination. The influence of temperament on the ability of gymnasts to study and perform complex coordination exercises is determined. It is revealed that athletes of melancholy temperament (weak type of the nervous system) show indecision, sometimes even fear of complicated coordination exercise, therefore, it takes a lot of time to teach them their moving skills.

Athletes with a choleric temperament (a strong type of nervous system with a predominance of excitation) are determined to perform complex movements in conditions of known danger and risk. Athletes-phlegmatic (strong, balanced, inert type) when performing movements slow, especially in moments of negative experiences. Inability to quickly overcome emerging difficulties, adverse thoughts and feelings usually lead to a failure to perform new tasks. The sanguine temperament (strong, balanced, mobile type) serves as an excellent basis for rapid acceptance and execution of motor tasks and also rapid orientation in complicated conditions when performing complex coordination exercises.

Key words. Gymnastics, motor skills, talent, giftedness, type of nervous system, temperament, complex coordination exercises.

Актуальність. Сучасний спорт займає важливе місце як у фізичній, так і духовній культурі суспільства. Він є ефективним засобом фізичного виховання. Його цінність визначається стимулюючим впливом на поширення фізичної культури серед різних верств населення, і в цьому плані спорт має міжнародне значення.

Багато видів спорту, і особливо гімнастика спортивна є одним з найголовніших засобів фізичного виховання. Вона охоплює багато різноманітних вправ, кожна з яких складається із сотень за формою і змістом рухів. Найскладніші вправи ми зустрічаємо там, де оволодіння технікою відіграє першорядну роль у процесі навчання, визначаючи якість підготовки спортсмена, його майстерність, задатки та обдарованість в даному виді спорту.

Більшість авторів одноголосно вважають, що сучасна спортивна гімнастика – один з найкрасивіших та популярних видів спорту, і в першу чергу – завдяки витонченості та граціозності, які супроводжують часом запаморочливі каскади «польотних» елементів, виконуваних гімнастами досконало. Але в той же час вони погоджуються і з тим, що спортивна гімнастика – це і самий екстремальний вид спорту, пов'язаний з ризиком та травмо-небезпечністю.

Аналіз останніх джерел та публікацій. Дослідження проблем спортивної обдарованості як одного з видів спеціального обдарування вивчали (Ю.А. Кисилев, Ю.Д. Куликов В.В. Медведев, J.Drabic, M. Nurek та ін.). Спеціальні обдарування можна вивчати за двома напрямками:

1. розроблення концептуальних вихідних положень щодо трактування даного феномена;
2. розкриття діагностичних засобів, спрямованих *J.* та на виявлення спортивної обдарованості, починаючи з раннього віку [3; 5; 11; 13].

Виклад основного матеріалу. Сучасна спортивна гімнастика пред'являє надзвичайно високі вимоги до ефективності виконання вправ, що визначається здібностями, талановитістю та обдарованістю спортсмена.

Як зазначали Б.Б. Шаповалов, В.С. Бажанюк, В.В. Камишин – спортивні здібності й обдарованість можна розглядати як єдине ціле, як систему, властивості й особливості якої залежать, насамперед, від внутрішньої природи утворюючих її частин. Вивчення розвитку цілого, взаємозв'язків і взаємодії його частин є основним принципом пізнання дійсності. Цей принцип відображений і у розробці комплексного підходу до вивчення біологічних і соціальних об'єктів. Комплексне вивчення передбачає організацію різних фахівців, які працюють за єдиною програмою й координують спільні дії для досягнення загальної мети. Такий підхід у дослідженні об'єкта обумовлює необхідність розглядати спортивну обдарованість як систему з безліччю взаємозалежних елементів [10, с. 13]. Стосовно спортивної талановитості то її розглядають як вроджену обдарованість, найвищу придатність особистості до певного виду спорту. Талант може бути перетворений у вищу спортивну майстерність тільки через працелюбність та творчий підхід до навчально-тренувального процесу.

Під обдарованістю зазвичай розуміють генетично обумовлений компонент видатних досягнень особистості, присутній у вигляді дозованого потенціалу. Термін «обдарованість» має на увазі деяку винятковість. При цьому слід враховувати, що мозок людини, з його здатністю до творчості, є найбільшим даром природи. Тоді «обдарованість» слід розуміти не як винятковість, а як потенціал або дар [10].

С.Л. Рубінштейн характеризував обдарованість, як взятую в її єдності сукупність всіх даних людини, від яких залежить продуктивність її діяльності до якої включається не тільки інтелект, але і здібності особистості, зокрема емоційна сфера, темперамент тощо [7].

В основі будь-якої структури здібностей, зокрема спортивних, знаходяться задатки, що володіють стабільністю і мають природну, біологічну основу.

Дослідження І. Павлова, його учнів і послідовників забезпечили можливість зрозуміти закономірності розвитку природи здібностей на підставі вивчення типологічних особливостей нервової діяльності людини, типу нервової системи та її властивостей. Було визначено, що люди з різними властивостями нервової системи мають характерні особливості не лише в поведінці, але й у розвитку своїх здібностей, навичок, якостей.

Б.М. Теплов вважав, що найбільш істотна проблема взаємозв'язку здібностей і типологічних особливостей нервової системи полягає в тому, щоб, відрізнити тип нервової системи як природжену, природну особливість нервової системи, що представляє собою комплекс певних властивостей нервових процесів («генотип» чи «темперамент», за термінологією І. Павлова), від «характеру», «фенотипу» чи «складу вищої нервової діяльності», що виражаються в «образі поведінки людини і тварини», в «остаточній особистій діяльності». Наявність певного зв'язку між особливостями темпераменту спортсменів, руховими здібностями і психологічними якостями (рішучість, сміливість, витримка, володіння собою у всіх фазах вольової дії) є одним із факторів їхньої обдарованості та успішного виступу на змаганнях різного рангу [8].

Ю.К. Гавердовський та В.М. Смолевський відзначають, що гімнастика спортивна відноситься до групи видів спорту зі стабілізованою кінематичною структурою складних по координації рухів та дій, виконуваних у відносно постійних умовах без прямого контакту з суперниками. Вони дають таке визначення гімнастиці: це координаційно-складна, біологічно-енергоємна система, що ставить високі вимоги до якості технічної, фізичної, функціональної та психологічної підготовленості спортсменів, що позначається на особливостях їхньої нервової системи [2].

Як відзначали дослідники (Л.В. Волков, *V. Starosta, Tabaa Fawaz*) типологічні особливості нервової системи значно впливають на виконання гімнастами складно-координаційних рухів. Так, *сильний рухливий тип* показує кращу працездатність при виконанні швидких динамічних вправ, а також при частій зміні завдань або при зміні умов діяльності. Якість виконання вправ до кінця тренування не знижується. *Слабкий рухливий тип* не володіє достатньою витривалістю: одну і ту ж вправу здатний виконувати не більше 3-5 разів. До кінця тренувального заняття якість виконання вправ помітно знижується, і нерідко такий гімнаст припиняє доцільне фізичне навантаження, ще задовго до закінчення заняття. *Сильний інертний тип* кращу працездатність показує при виконанні повільних і статичних вправ. У діяльності відрізняється швидкістю рухів, частою зміною станів, стомлюється порівняно швидко. За обсягом навантаження під час тренувального заняття такі спортсмени характеризуються як працездатні. *Слабкий інертний тип* володіє відносно низькою працездатністю. Зазвичай не витримує 3-годинне тренувальне навантаження. Якість виконання вправ після 4-5-ти кратного повторення помітно знижується [1; 15]. Загалом гімнасти зарекомендували себе як: висококоордіновані і працездатні спортсмени, що володіють оптимальним станом збуджувального та гальмівного процесів, врівноваженістю і відмінною рухливістю суглобів.

Згідно досліджень *H. Sozanski, W. Zaporozanova* спортсмени з сильною нервовою системою добре переносять фізичне навантаження в щоденних тренуваннях, сили у них відновлюються швидко, в тренуванні вони прагнуть виконати більший обсяг навантаження, ніж заплановано. Спортсмени зі слабкою нервовою системою відрізняються недостатньою працездатністю, часто скаржаться на втому [14].

В дослідженнях В.Л. Марищука, який вивчав рівні розвитку основних компонентів рухових здібностей (м'язове зусилля, почуття часу, почуття простору) визначався вплив темпераменту на здатність гімнастів до навчання і виконання складно-координаційних вправ [4]. Вченим було встановлено, що представники меланхолійного темпераменту (слабкий тип нервової системи) виявляють нерішучість, іноді навіть страх перед виконанням складно-координаційної вправи, тому потрібно чимало часу, щоб навчити їх руховим умінням. Тренуючи такого спортсмена, необхідно:

- поступово готувати його до виконання вправ підвищеної складності;
- послідовно підвищувати складність рухів;
- забезпечувати надійну страховку, позитивну стимуляцію і самостимуляцію.

Спортсмени з холеричним темпераментом (сильний тип нервової системи з переважанням збудження) мають рішучістю при виконанні складних рухів в умовах відомої небезпеки і ризику. Під керівництвом тренера такі гімнасти досягають значних успіхів на змаганнях.

Спортсмени-флегматики (сильний, урівноважений, інертний тип) при виконанні рухів повільні, особливо в моменти негативних переживань. Невміння швидко долати виникаючі труднощі, несприятливі думки і почуття зазвичай призводять до відмови від виконання нових завдань.

Сангвінічний темперамент (сильний, урівноважений, рухливий тип) служить відмінною базою для швидкого прийняття і виконання рухових завдань і також швидкого орієнтування в ускладнених умовах при виконанні складно-координаційних вправ [4].

Також до спортивної обдарованості гімнастів можна віднести морфологічні особливості будови тіла.

За даними досліджень вітчизняних та закордонних спортивних антропологів (О.В. Недригайлова, В.П. Чтецов, М. Marchoka, A. Skibinska та ін.) гімнасти характеризуються середньою довжиною тіла: верхня його частина, переважно в області плечового пояса, розширена і має сильну рельєфну мускулатуру, за рахунок якої, плечі здаються дещо збільшені ніж у інших дітей їхнього віку. Нижня частина тіла як би дещо полегшена: тонка талія, вузький таз, маленький обхват сідничної області, тонкі і стрункі ноги з невеликим м'язовим рельєфом. Тулуб щодо коротше, верхній відрізок тіла подовжений за рахунок опущених точок плечового пояса, що створює враження довгої шиї. Плечі у гімнастів широкі і похилі, тому плечовий спад великий. Грудні залози розвинені слабко, але обхват грудей відносно великий. Мускулатура розвинена рівномірно як у верхньому відділі тулуба, так і в нижньому. Через великий розвиток м'язів плечового пояса і спини створюється враження, що гімнасти дещо сутулі. Для представників цього виду спорту характерний мезоморфний тип будови тіла [6; 12].

Таким чином обдарованість дитини можна визначити на перших заняттях, враховуюче наступне: середній зріст, стрункість, поставу, розміри тулуба по відношенню до ніг і рук. Дітям з сильно переразінгутими ліктьовими суглобами рекомендується займатися іншими видами спорту, так як в старших розрядах з гімнастики такі суглоби не витримують великого навантаження, що призводить до травматизму.

Отже, спортивну обдарованість можна розглядати як сполучення задатків особистості, що сприяють максимальному розвитку її рухових, фізичних і психічних здібностей для високих досягнень у спорті. Залежно від виду спорту значимість цих здібностей може змінюватися. До складових спортивної обдарованості належать: фізичні задатки до певного виду спорту; здоров'я (фізична витривалість, сильна нервова система); сенсорно-перцептивні здібності (великий діапазон можливостей органів чуття; швидкість сенсомоторних процесів; просторово-часова рухова координація); наполегливість у досягненні високих результатів у спорті; гнучка моторна координація; високі адаптивні можливості у ситуації невизначеності.

З викладеного вище, ми дійшли до висновку, що спортивну обдарованість гімнастів необхідно розглядати з урахуванням наступних показників: аналізу діяльності представників усіх видів спорту, сучасних німог до тренувального процесу і фізичних навантажень; ролі особливостей будови тіла, соматотипу і конституції особистості. Адже значні тренувальні навантаження й швидке відновлення сил після них характерні для спортсменів високого класу, що вимагає відмінного здоров'я, високого рівня працездатності та визначається рівнем розвитку фізичних здібностей; рівня розвитку рухових здібностей (координація рухів, м'язова чутливість, просторове орієнтування тощо), оскільки від цього залежить якість виконання складно-координаційних вправ, а отже, спортивний результат; типу нервової системи, емоційної стійкості, уміння керувати своїми почуттями в умовах змагальної діяльності.

Література

1. Волков Л.В. Теорія спортивного відбору: здібності, обдарованість, талант / Л. В. Волков. – К.: Вежа, 1997. – 128 с.
2. Гавердовський Ю.К., Смоленський В.М. Спортивная гимнастика. Учебник для инс-тов физ.культ. М.: ФиС, 1979. – 327с.
3. Кисилев Ю.А. Методика оценки мотивации в системе психологического обеспечения подготовки спортсменов / Ю.А. Кисилев, Ю.Д. Куликов // Прикладные вопросы спортивной психологии: сб. науч. Тр. – Смоленск, 1989. – С. 65-76.
4. Марищук В.Л. Свойства личности и их характеристика в общей, военной и спортивной психологии: материалы к лекциям / В.Л. Марищук, Л.В. Марищук. – СПб.: Изд-во Воен. ин-т физ. культуры, 1996. – 30 с.
5. Медведев В.В. Психологические особенности личности спортсменов: лекция / В.В. Медведев. – М.: Академия, 1993. – 49 с.
6. Недригайлова О.В. Развитие стопы в детском возрасте / О.В. Недригайлова / Материалы по антропологии Украины. – Сб. Харьков, 1962. – 127.
7. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: 2-е изд. / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: 2002. – 720 с.
8. Теплов Б.М. Избранные труды: в 2-х т./ Б.М. Теплов. – М., 1985. – Т.1. – 198 с.
9. Чтецов В. П. Опыт объективной диагностики соматических типов на основе измерительных признаков у женщин / В. П. Чтецов, Н. Ю. Лутовинова, М. И. Уткина // Вопросы антропологии. – 1979. – Вып. 60. – С. 3-14.
10. Шаповалов Б.Б., Бажанюк В.С., Камишин В.В. Психологічні особливості роботи з спортивно обдарованими дітьми: монографія / Б.Б. Шаповалов, В.С. Бажанюк, В.В. Камишин. – К.: Інститут обдарованої дитини, 2014. – 230 с.
11. Drabic J. Sprawnosć fizyczna i jej testowanie u mlodziezy. – Gdansk, AWF, 1992. – 359 p.
12. Marchoka M., Skibinska A. Budowa ciała lekkoatletow-juniorow // Wychowanie fis. sport. – 14, hv. 2, 1970 – P.39.
13. Nurek M. Prognozowanie sporte. – Presov, 1996. – 108 p.
14. Sozanski H., Zaporozanow W. Kierowanie jako czynnik optymalizacji treningu. – Warszawa, RCMSzKFis, 1993. – 209 p.
15. Volkov L., Starosta V, Tabaa Fawaz, Volkov V. Methodological basis for Elaboration of training loads technology with young athletes Positing in deferent regions of the World/Sport kineties'97. Theories of Human Motor Performance and their Reflections in Practice, 1997. – P.232-233.