

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).26
УДК 373.5.046-021.64:796.011.3

Гутько О.І.
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури
Остапенко Г.О.
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури
Хроменков Д.В.
майстер спорту міжнародного класу з вільної боротьби Республіки Білорусь,
бронзовий призер чемпіонату світу 2020 року, магістрант
Білоруський державний педагогічний університет імені Максима Танка, м. Мінськ

ВЗАЄМОДІЯ ТРЕНЕРА І ПСИХОЛОГА В РОЗДІЛІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА БОРЦЯ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ

Професійна підготовка тренера з вільної боротьби в умовах установи вищої освіти повинна включати в себе обов'язковий розділ психологічної підготовки зі спортсменами, як високого класу, так і підготовки борців починаючи з дитячо-юнацького віку, протягом усього багаторічного навчально-тренувального процесу. У зв'язку з цим нами, зроблено спробу розглянути на підставі аналізу науково-методичної літератури та особистого досвіду, конкретну взаємодію спортсмена, тренера і психолога команди в навчально-тренувальному процесі, підготовці і безпосередню участь в змаганнях. У підготовці спортсмена високого класу, зокрема національної збірної команди Республіки Білорусь з вільної боротьби, бере участь ціла група професійних фахівців, що включають в себе тренера, психолога, лікаря, масажиста, дієтолога та ін. Роль кожного з них чітко позначена і необхідна в цьому процесі. Однак, на наш погляд, недостатня увага в закладах вищої освіти при підготовці тренера з вільної боротьби приділяється на його роботу як на початковому періоді підготовки з дітьми та юнаками так і з дорослими спортсменами, що надалі позначається на професійній діяльності тренера і спортсмена і їх взаємодії. Звідси випливає, що роль психолога, який залучається для підготовки спортсменів високого класу важко переоцінити, оскільки спеціальних знань тренера не завжди достатньо.

Ключові слова: спорт, боротьба вільного стилю, тренер, спортсмен, психолог, психологічна підготовленість, установа вищої освіти, професійна підготовленість.

О.И. Гутько, Г.А. Остапенко, Д.В. Хроменков. Взаимодействие тренера и психолога в разделе психологической подготовки спортсмена борца вольного стиля. Профессиональная подготовка тренера по вольной борьбе в условиях учреждения высшего образования должна включать в себя обязательный раздел психологической подготовки со спортсменами, как высокого класса, так и подготовки борцов начиная с детско-юношеского возраста, на протяжении всего многолетнего учебно-тренировочного процесса. В связи с этим нами, предпринята попытка рассмотреть на основании анализа научно-методической литературы и личного опыта, конкретное взаимодействие спортсмена, тренера и психолога команды в учебно-тренировочном процессе, подготовке и непосредственное участие в соревнованиях. В подготовке спортсмена высокого класса, в частности национальной сборной команды Республики Беларусь по вольной борьбе, участвует целая группа профессиональных специалистов, включающих в себя тренера, психолога, врача, массажиста, диетолога и др. Роль каждого из них четко обозначена и необходима в этом процессе. Однако, на наш взгляд, недостаточное внимание в учреждениях высшего образования при подготовке тренера по вольной борьбе уделяется на его работу как на начальном периоде подготовки с детьми и юношами так и со взрослыми спортсменами, что в последствии сказывается на профессиональной деятельности тренера и спортсмена и их взаимодействии. Отсюда следует, что роль психолога, который привлекается для подготовки спортсменов высокого класса трудно переоценить, поскольку специальных знаний тренера не всегда достаточно.

Ключевые слова: спорт, борьба вольного стиля, тренер, спортсмен, психолог, психологическая подготовленность, учреждение высшего образования, профессиональная подготовленность.

Gutko O.I., Ostapenko G.A., Khromenkov D.V. Interaction of coach and psychologist in the section of psychological training of an athlete-freestyle wrestler. The professional training of a freestyle wrestling coach in a higher education institution should include a mandatory section of psychological training with high-class athletes and with wrestlers starting from children and youth level, throughout the many years of the educational and training process. In this regard, we tried to consider, based on the analysis of scientific and methodological literature and personal experience, the specific interaction of an athlete, coach, and team psychologist during the training process, preparation to and participation in tournaments. An entire group of professional specialists, including a coach, psychologist, doctor, massage therapist, nutritionist, etc., is involved in the preparation of a high-class athlete, in particular the national freestyle wrestling team of the Republic of Belarus. Their roles are clearly defined and extremely necessary throughout this process. However, in our opinion, higher education institutions pay insufficient attention to freestyle wrestling coaches' training and work at the initial period of training children, young men, and adult athletes, which subsequently affects the professional activities of the coach, the athlete, and their interaction. Hence, it is difficult to overestimate the role of a psychologist who is involved in training high-class athletes, since the coach's specific knowledge is not always sufficient.

Key words: sport, freestyle wrestling, coach, athlete, psychologist, psychological readiness, institution of higher education, professional qualification.

Актуальність. В даний час спорт вищих досягнень досяг такого ступеня розвитку, коли фізична, технічна і тактична підготовленість найсильніших спортсменів борців знаходиться, приблизно, на одному високому рівні. Тому результат спортивних змагань визначається в значній мірі факторами психологічної готовності спортсмена. Саме для цього необхідна спільна, копітка робота тренера, психолога і спортсмена. Чим відповідальніше змагання, тим напруженіше спортивна боротьба, тим більшого значення набуває психологічна готовність і особливості особистості спортсмена. У цих умовах зазвичай перемагає той, хто краще психологічно підготовлений до виступу в кожному конкретному змаганні.

Завдання. 1. На підставі аналізу науково-методичної літератури визначити значимість тренера і психолога в підготовці спортсмена борця до відповідальних змагань. 2. Дати оцінку професійній підготовці діяльності тренера з вільної боротьби за психологічною складовою в закладах вищої освіти.

Результати дослідження. Сучасні спортивні змагання вимагають від учасників високої функціональної готовності, в тому числі і психологічної. Навіть добре фізично, тактично і технічно підготовлений спортсмен часом не може здобути перемогу, якщо у нього недостатньо добре розвинена необхідна для цього психологічна підготовленість. Істотну роль в забезпеченні психологічної готовності спортсмена відіграє правильно вибудований план спортивної підготовки, розроблений спільно тренером і психологом, враховуючи всі нюанси включають в себе фізичну форму і психологічні особливості особистості спортсмена. У більшості випадків особливо на ранніх етапах спортивної підготовки спортсмена, тренер займається не тільки фізичною, тактичною та технічною підготовкою, а й психологічною. Пов'язано це, перш за все з тим, що тренер і спортсмен, причому, починаючи з дитячого віку, дуже багато часу проводять разом – це тренування, поїздки на збори і змагання, спільне вирішення побутових проблем, в результаті чого складаються не тільки професійні, а й особистісні відносини, включаючи і взаємини тренера з батьками свого підопічного. Таким чином, тренер в процесі своєї роботи з учнем підбирає найбільш раціональні методи виховання і його психологічної підготовки.

На жаль, професійних психологів не завжди вистачає на ранніх етапах професійної підготовки та тренеру доводиться виконувати і цю функцію, до якої він не завжди готовий, в силу того, що при професійній підготовці фахівців в установі вищої освіти цього віковому періоду приділяється, на наш погляд, недостатня увага. Як правило, професійний психолог приходить вже в команди відбулися і результативних спортсменів, щоб з його допомогою вони домагалися ще більш високих спортивних результатів.

На думку На думку Л. Акімова, особливо сильно проявляється передстартовий "мандраж" в 15-18-ти річних спортсменів на виконаних змаганнях [1]. Проте тренер, враховуючи вікові особливості і схильність не повинен ігнорувати індивідуальні особливості спортсмена. Дуже важливий тут досвід спортивної діяльності. З двох спортсменів однакового віку, один може мати значимий досвід спортивної ефективності, в частині якого в чому проводиться вміння володіти собою під час великих змагань, і це позитивно позначається на його результатах. Інший спортсмен того ж віку може не мати досвіду боротьби і перед змаганнями великого масштабу перебуває у важкому передстартовий стані [5].

Тренер, який добре знає свого вихованця вже за зовнішніми ознаками поведінки, може визначити зрушення в його емоційній сфері. Якщо завжди жвавий в присутності тренерів спортсмен або спортсменка стає замкнутим, то це означає, що він або вона знаходяться в стані важких психічних переживань, пов'язаних з виступом на майбутніх змаганнях. Тренеру слід за допомогою консультації психолога і свого досвіду роботи вивести свого підопічного з цього стану, переключити його увагу на що-небудь інше [6].

Одним з основних завдань тренера в психологічній підготовці є попередження психологічної напруженості напередодні майбутнього змагання. У більшості випадків питання, пов'язані з майбутніми змаганнями необхідно опрацьовувати як з колективом спортсменів так і в особистій бесіді, бажано, за участю професійного спортивного психолога за певний час до старту.

Психолог, який починає працювати з командою борців, нерідко стикається з низкою труднощів, наприклад, такі як недовіра і нерозуміння з боку спортсменів, так як багато спортсменів думають про його марність. Справжнім і серйозним помічником психолога повинен стати тренер, який безпосередньо працює в команді і добре знає всі сторони своїх учнів.

Тренер – це педагог, який допомагає спортсменам освоювати, закріплювати й удосконалювати основи спортивної майстерності, і вихователь з самого раннього дитинства, а значить, не може не бути психологом [9]. Він повинен систематично, цілеспрямовано керувати психологічною підготовкою спортсменів, послідовно виховувати у них вміння контролювати і налаштовувати себе, застосовувати індивідуально значущі методи саморегуляції психічного стану, вводити в особливий психічний стан, в якому найбільш повно реалізуються фізичні і технічні можливості спортсмена.

Тому одна з головних задач професійного психолога – це бути потрібним, в першу чергу, тренеру, а саме:

- консультувати його з усіх питань психологічної підготовки спортсменів борців, ретельно спостерігати за процесом, виконувати ту роботу, яку сам тренер виконати не може. Наприклад, провести корекцію незадовільних психічних станів, послідовно виховувати в окремих спортсменів здатність до самоконтролю та саморегуляції;

- оперативно налаштовувати спортсменів борців на виконання конкретної діяльності, розробляти, апробувати та впроваджувати перспективні методи психорегуляції в практику роботи тренерів і лікарів команди для досягнення високих результатів. Вся ця робота повинна носити комплексний, плановий і командний характер. Дуже важливо, щоб тренер, лікар і масажист розуміли конкретні призначення всіх заходів, виконуваних або планованих психологом і активно брали участь в них. Крім того, необхідно систематично підводити підсумки цієї спільної діяльності і намічати нові цілі і завдання, а також шляхи їх досягнення. Виділяються наступні форми входження психолога в команду борців:

- роз'яснювальна бесіда зі старшим тренером. У цій бесіді викладаються основні завдання психорегуляції і розглядаються планові варіанти підготовки команди та окремих спортсменів;

- бесіди з тренерським складом про важливість психорегуляції, а також про основні прийоми роботи та очікувані результати. У бесіді з тренерами намічаються спортсмени, яких вони виділяють для перспективної підготовки, участі в

відповідальних змаганнях, і які потребують оперативної психорегуляції. Узгоджується форма бесіди тренера зі спортсменами про важливість і необхідність заходів щодо психорегуляції. Цей момент відіграє надзвичайно важливу роль, так як тренер спочатку повинен задати правильний тон всій роботі, показати важливість і свою зацікавленість в ній, і налаштувати спортсменів на те, що проведені заходи мають велику значимість в першу чергу для них самих [7];

– бесіда тренерів зі спортсменами про користь і необхідність психорегуляції. У процесі бесіди тренери повинні дуже авторитетно й переконливо підтвердити значимість всіх запланованих заходів і постаратися кожному спортсмену показати перспективу і конкретну користь занять по психорегуляції, можливо навіть на особистому або чієм-небудь прикладі [8];

– концентрація уваги спортсменів на важливості навчання методам саморегуляції, підкресливши, що гетерорегуляція (зовнішній процес спрямований на психічний стан спортсмена, наприклад мотиваційна музика) потрібна, як правило, на першому етапі, коли ауторегуляція не виходить. Необхідно сказати про домінуючу роль самого спортсмена, що тільки якщо він захоче, то він зможе добитися, а функції психолога зводяться тільки до консультації і розумним підказкам;

– спеціальна бесіда зі спортсменами, які потребували допомоги психорегуляції з різних причин. У даній бесіді необхідно виявити індивідуальні особливості кожного спортсмена (темперамент, мотивація, самоконтроль, характер), щоб враховувати їх в подальшому, в ході психорегулюючим заходів. Психолог повинен щодня реалізовувати велику програму своєї діяльності, і йому важливо бачити результат своєї праці. Робота повинна бути чітко спланована і узгоджена з тренерами команди [4].

У роботі психолога можна виділити кілька конкретних розділів:

– заняття з навчання спортсменів самоконтролю нервово емоційної напруги, працездатності і стану нервово м'язового апарату. У зміст занять входить оцінка свого стану за параметрами працездатності та нервово-емоційного напрузі. Кожен спортсмен повинен вміти оптимально правильно оцінювати стан свого організму, враховувати свою фізичну форму, травми, бажання і можливості, і на підставі правильної самооцінки готуватися до тренувань і змагань;

– навчання спортсменів навичкам довільній релаксації і мобілізації. Заходи з навчання даними навичкам поєднуються, як правило, з теоретичними заняттями, коли спортсменам пояснюють психофізіологічний зміст формованих станів, механізми виникнення тих чи інших відчуттів, аналізують помилки і розглядаються варіанти їх усунення за допомогою засобів саморегуляції.

Важливо, щоб спільна діяльність обох фахівців, а саме тренера і психолога носила цілеспрямований і плановий характер. Тренер повинен засвоїти істину, що головний психолог в команді - він сам. Спеціальна психологічна підготовка тренера видно у всіх випадках, коли контакт тренера зі спортсменом неминучий (чи виконує він секундування, чи дає корисні поради перед сутичкою) їм передаються його емоції і настрої спортсмену. Тренеру дуже важливо залишатися спокійним і врівноваженим, і всім своїм виглядом показувати спортсмену, що все добре, навіть якщо це не так і, що він в ньому, безумовно, упевнений і не сумнівається. Галасом тренер здатний "заразити" своїм хвилюванням спортсмена так само, як і його спокій і впевненість можуть надати спортсмену додаткову мотивацію, сили і волю до перемоги. Тому з тренерами також необхідно проводити спеціальну психологічну підготовку, яка спрямована на становлення необхідних психічних функцій [5,7,8].

Застосування прийомів і засобів психологічної підготовки дозволить виробити у спортсмена прагнення до активного самовдосконалення, до самовиховання волі, розвинути психічні якості, навчить його свідомо керувати своїми станами в екстремальних умовах змагань і тренувань.

Висновки. З огляду на все вище сказане, встановлено, що освітній процес в установі вищої освіти з підготовки фахівців тренерів з вільної боротьби носить комплексний характер, включає в себе, в тому числі, і психологічну підготовку. Регулювання психічного стану борця – це постійний процес, який ведеться спортсменом під безперервним і безпосереднім керівництвом тренера і психолога протягом усього його професійної спортивної кар'єри і безпосередньо залежить від майстерності тренера, який володіє сучасними методами і методичними прийомами психологічної підготовки і рекомендаціями психолога.

Перспективи розвитку. На наш погляд, необхідно збільшити обсяг викладання знань з психологічної підготовки тренерів, як зі спортсменами високих спортивних розрядів, так і з підготовки в дитячому та юнацькому віці, що створить необхідну базу знань для роботи тренерів даної категорії з різним контингентом що займаються.

Література

1. Акимова Л. Н. Психология спорта / Л. Н. Акимова. – Одесса: Студия «Негоциант», 2004. – 127 с.
2. Алексеев В. Ю. Системная детерминация соревновательной надежности юных спортсменов / В. Ю. Алексеев // Материалы XI Всероссийской науч.- практ. конф. с междунар. участием по психологии спорта и физической культуры «Рудиковские чтения – 2015» / под ред. Ю.В. Байковского. – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2015. – С. 136 – 139.
3. Алексеев А. В. Преодолей себя: Психическая подготовка в спорте / А. В. Алексеев. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 192 с.
4. Ежкова А. Ю. Психолого–педагогическое обеспечение интереса к спортивной деятельности начинающих борцов : автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / А. Ю. Ежкова. – М., 2005. – 22 с.
5. Еустова Л. В. Психологические причины неуверенности в соревновательной деятельности спортсменов – единоборцев / Л. В. Еустова, И. С. Шемет, К. В. Шемет // Материалы междунар. науч. прак. конф. психологов физ. культ. и спорта. – 2007. – С. 43–44.
6. Игуменов В. М. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся факультета физического воспитания педагогических учебных заведений / В. М. Игуменов, Б. А. Подливаев. – М.: Владос, 2013. – 240 с.
7. Пилоян Р. А. Многолетняя подготовка спортсменов–единоборцев / Р. А. Пилоян, А. Д. Суханов. – Малаховка: МОГАФК, 1999. – 98 с.

8. Платонов В. И. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта / В. И. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 566 с.
9. Пятин В. Ф. Физиологические основы психологической деятельности человека / В. Ф. Пятин. – Самара: СМ «Реавиз», 2014. – 135 с.

References

1. Akimova L. N. Psikhologiya sporta / L. N. Akimova. – Odessa: Studiya «Negocziant», 2004. – 127 s.
2. Alekseev V. Yu. Sistemnaya determinacziya sorevnovatel'noj nadezhnosti yuny'kh sportsmenov / V. Yu. Alekseev // Materialy' XI Vserossijskoj nauch.- prakt. konf. s mezhdunar. uchastiem po psikhologii sporta i fizicheskoj kul'tury' «Rudikovskie chteniya – 2015» / pod red. Yu.V. Bajkovskogo. – M.: FGBOU VPO «RGUFKSMiТ», 2015. – S. 136 – 139.
3. Alekseev A. V. Preodolej sebya: Psikhicheskaya podgotovka v sporte / A. V. Alekseev. – Rostov-na- Donu: Feniks, 2006. – 192 s.
4. Ezhkova A. Yu. Psikhologo–pedagogicheskoe obespechenie interesa k sportivnoj deyatel'nosti nachinayushhikh borczov : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk: specz. 13.00.04 / A. Yu. Ezhkova. – M., 2005. – 22 s.
5. Eustova L. V. Psikhologicheskie prichiny' neuverennosti v sorevnovatel'noj deyatel'nosti sportsmenov – edinoborczev / L. V. Eustova, I. S. Shemet, K. V. Shemet // Materialy' mezhdunar. nauch. prak. konf. psikhologov fiz. kul't. i sporta. – 2007. – S. 43–44.
6. Igumenov V. M. Sportivnaya bor'ba: Uchebnik dlya studentov i uchashhikhsya fakul'teta fizicheskogo vospitaniya pedagogicheskikh uchebny'kh zavedenij / V. M. Igumenov, B. A. Podlivaev. – M.: Vlado, 2013. – 240 s.
7. Piloyan R. A. Mnogoletnyaya podgotovka sportsmenov–edinoborczev / R. A. Piloyan, A. D. Sukhanov. – Malakhovka: MOGAFK, 1999. – 98 s.
8. Platonov V. I. Obshhaya teoriya podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte: uchebnik dlya studentov vuzov fizicheskogo vospitaniya i sporta / V. I. Platonov. – Kiev: Olimpijskaya literatura, 2000. – 566 s.
9. Pyatin V. F. Fiziologicheskie osnovy' psikhologicheskoy deyatel'nosti cheloveka / V. F. Pyatin. – Samara: SMI «Reaviz», 2014. – 135 s.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).27
УДК 796.894

Гуцул Н.З.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач
Українська академія друкарства

Гудима Г. Б.
викладач

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
Нестеренко Л.О.

студент

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

МОДЕЛЬНІ ПОКАЗНИКИ ПІДГОТОВЛЕНOSTI ПАУЕРЛІФТЕРІВ-ПОЧАТКІВЦІВ З МЕТОЮ КОНТРОЛЮ ТРЕНУВАЛЬНОГО НАВАНТАЖЕННЯ

Стрімкий прогрес результатів у спорті вимагає більш детального вивчення процесу підготовки спортсменів і розробки шляхів його вдосконалення. До найперспективніших напрямків можна віднести ефективне управління тренувальним процесом на основі використання модельних характеристик. Специфіка тренувальної і змагальної діяльності в пауерліфтингу ставить вимоги до пошуку нових методик і змісту процесу підготовки. Розробка й використання модельних характеристик спортсменів у пауерліфтингу є актуальним питанням, ще не достатньо виченим і мало застосовуваним у практичній діяльності. Підвищення ефективності тренувального процесу в сучасному спорті є актуальною проблемою. Дослідження проводилось в Українській академії друкарства на кафедрі фізичного виховання зі студентами, які займались в секції з пауерліфтингу I, II та III курсу в кількості 36 спортсменів-початківців і які були поділені на три рівні групи по 12 чоловік. Контроль та розробка модельних характеристик, які є базовим підґрунтям для управління тренувальним процесом спортсменів, дає можливість додаткового аналізу всіх показників фізичного стану та фізичної підготовленості в пауерліфтингу.

Ключові слова: модель, пауерліфтинг, контроль, тренувальний процес.

Гуцул Н.З., Гудима Г. Б., Нестеренко Л.О. Модельные показатели подготовленности пауэрлифтеров начинающих с целью контроля тренировочной нагрузки. Стремительный прогресс результатов в спорте требует более детального изучения процесса подготовки спортсменов и разработки путей его совершенствования. Наиболее перспективным направлением можно отнести эффективное управление тренировочным процессом на основе использования модельных характеристик. Специфика тренировочной и соревновательной деятельности в пауэрлифтинге ставит требования к поиску новых методик и содержания процесса подготовки. Разработка и использование модельных характеристик спортсменов в пауэрлифтинге является актуальным вопросом, еще не достаточно виченим и мало применяемым в практической деятельности. Повышение эффективности тренировочного процесса в современном спорте является актуальной проблемой. Исследование проводилось в Украинской академии книгопечатания на кафедре физического воспитания со студентами, которые занимались в секции по пауэрлифтингу I,