

Based on theoretical studies, the results of their teaching observations and coaching experience and subject expertise of teachers, trainers, performing a training process in groups improve sportsmanship in track throwing the students of the Faculty of Physical Culture K-CGP behalf of the King James Version of the article presents an analysis technique and the basic elements of motor actions spear throwers high-end and mass discharge.

Key words: javelin throwing, basic elements, high grade sportsmen, mass grade sportsmen, comparative description.

Отримано: 15.06.2012

УДК 796.422.16

А. Д. Гурман, В. В. Ліщук

*Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка*

ТАКТИЧНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА БІГУНІВ З МАРАФОНУ НА ЗАКЛЮЧНОМУ ПЕРЕДЗМАГАЛЬНОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ДО УЧАСТІ У ХХІХ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ У ПЕКІНІ

У статті розглядаються проблеми психологічної підготовки бігунів з марафонського бігу, підвищення та реалізація ефективної методики психологічної підготовки, особливо на заключному передзмагальному етапі. Розглядаються мотиваційні моменти формування вольових якостей, регулювання психічного напруження, управління стартовим станом та вдалим фінішем.

Ключові слова: резерви підвищення, спортивних результатів, реалізація ефективної методики психологічної підготовки, заключний передзмагальний етап.

Процес підготовки до Олімпійських ігор вимагає від спортсменів величезних фізичних і психічних зусиль. Резерви підвищення спортивних результатів у сучасному марафонському бігу орієнтується не тільки в повноцінному забезпеченні системи спортивної підготовки, але й у реалізації ефективної методики психологічної підготовки, а особливо на заключному передзмагальному етапі, що і визначає актуальність теми даної статті.

Мета роботи – виявити особливості формування шляхів психологічної підготовки бігунів з марафонського бігу, та застосування їх на марафонській дистанції у Пекіні.

Об'єкт дослідження – процес тренування з марафонського бігу.

Предмет дослідження – шляхи застосування методики психологічної підготовки з марафонського бігу у період 1 та 2 макроциклів на заключному передзмагальному етапі 1.

Методи дослідження – відповідно до мети нами був використаний метод ретроспективної інформації.

Процес підготовки до Олімпійських ігор вимагає від спортсменів величезних фізичних і психічних зусиль. Резерви підвищення спортивного результату на сучасному рівні залежить не тільки від системи спортивного тренування, але і від психологічної підготовки, яка являється складовою частиною всієї системи підготовки спортсменів.

Психологічна підготовка сприяє розв'язанню організуючих, мобілізуючих і виконавчих завдань у процесі підготовки спортсменів, вона здійснюється у комплексі тренерським складом і спеціалістами психологами.

В основному психолого-педагогічних впливів, які супроводжують забезпечення розвитку професійно важливих якостей, особистісних відмінностей, повинно бути покладено виховання у бігунів-марафонців постійної мотивації, активної установки на довільне самовдосконалення, самовиховання, саморозвиток, а також високих суб'єктивних вимог до рівня функціональної підготовленості і спеціальної працездатності зі спрямованістю на досягнення високих результатів у суспільно значущих змаганнях.

У системі психологічної підготовки спортсменів В.М. Платонов виділяє наступні напрямки:

- 1) формування мотивації занять спортом;
- 2) вольову підготовку;
- 3) ідеомоторне тренування;
- 4) удосконалення реагування;
- 5) регулювання психічного напруження;
- 6) удосконалення толерантності до емоційного стресу;
- 7) управління стартовим станом.

До формування психологічних якостей, які сприяють успіху на марафонській дистанції відносяться такі як:

1) самовіддача віддай усе, коли необхідно. Хороший спортсмен в необхідній ситуації витрачає всі 100% своїх сил і можливостей. Чим важче змагання, тим краще він виступає;

2) інстинкт переможця – ніколи не здавайся; ніколи не погоджуйся з поразкою, борися до кінця; ніколи не губи бажання змагатися.

3) віра у себе – ніколи не недооцінюй суперника. Якщо ти добре підготовлений – прийдуть впевненість і віра у себе;

4) вміння володіти собою – завжди тримай свої відчуття під контролем. Зберігай розсудливість і здоровий глузд;

5) самокритичність – будь завжди об'єктивним. Знай свої слабкості та прагни подолати їх;

6) характер – будь реалістом і стійко йди до своєї мети, не піддаючись спокусам;

7) ентузіазм – повністю віддавайся справі, якою займаєшся, спонукай інших так само відноситися до роботи.

У психологічній підготовці спортсменів В.І. Воронова рекомендує застосовувати такі форми як психологічна консультація, психологічне навчання, психотренінг, психогігієна, психотерапія.

Психологічна консультація. У процесі тренувань і змагань у спортсменів і тренерів виникає безліч питань з приводу методів і засобів підготовки спортсменів, їхніх психічних станів, рівня розвитку актуальних сторін психіки та ін. що вимагають кваліфікованої психологічної відповіді. Психологічну консультацію проводить спортивний психолог, але можуть проводити тренер і лікар (за умови що у них достатніх знань і досвіду психологічних бесід). Консультація може носити як індивідуальний, так і груповий характер та проводиться у формі бесіди, питань і відповідей, в офіційній або неофіційній обстановці. Особливу увагу психологічній консультації надає голова національного Олімпійського комітету, Олімпійський чемпіон С.Н. Бубка. У кінці 2 макроциклу підготовки до Олімпійських ігор та на тренувальному зборі у м. Кисловодську відбулася офіційна групова психологічна консультація з Олімпійцями-марафонцями.

Вона проходила у формі бесіди, питань і відповідей, в неофіційній обстановці.

Високий рівень психічної стійкості спортсмена, здатність адаптуватися до умов змагань, до нового навколишнього середовища є одним з найважливіших психологічних характеристик, якими повинен володіти марафонець.

Головними методами вивчення та узагальнення інформацій та показників вибрано методи експертних шкалірованих оцінок, спостереження та самозвіту спортсменів.

Ситуація з марафонського бігу складається таким чином, що за підсумками серії міжнародних турнірів і чемпіонатів континентів повні комплекти олімпійських ліцензій завоюють спортсмени Японії, Китаю, США, Росії, Кореї, Нідерландів, Великої Британії і т.д. Спортсмени марафонці України розраховували тільки на одну Олімпійську ліцензію. Це ми бачимо на Олімпійських іграх у Сідней, де на марафонській дистанції виступав Барановський Д. який через травму зійшов з дистанції.

Щоб уникнути даної ситуації на наступних Олімпійських іграх було прийнято рішення НОК збільшити олімпійські ліцензії до трьох. Таким чином була сформована мотиваційна сфера для українських спортсменів-марафонців, у яких вперше з'явилася можливість виступити командою, на Олімпійських іграх у Пекіні. Учасниками даної команди були студенти факультету фізичної культури КПУ імені Івана Огієнка МСМК Матвійчук Василь та МСМК Філонюк Тетяна.

Програма підготовки українських марафонців до Олімпійських ігор у Пекіні складалася з 3-х макроциклів та базувалася на закономірностях спортивного тренування, оперативному та поточному контролі стану їхньої підготовленості. Особливе місце у системі тренування належить контролю за динамікою психічних якостей і умінню їх використовувати у варіативних умовах змагальної діяльності.

Досить ефективна система психологічної підготовки спортсменів-марафонців склалася та постійно удосконалюється у групі

бігунів на витривалість які являються членами Олімпійської збірної України, яку очолює Заслужений тренер України Степанцов Костянтин Альбертович.

Особлива увага приділяється реалізації задач психологічної підготовки приділяється удосконаленню психічних функцій і якостей особистості марафонця, які забезпечують ефективність змагальної діяльності.

До них належать:

- самоконтроль і саморегуляція сенсомоторних спроможностей організму;
- адаптація простих і складних сенсомоторних реакцій (їх загальна та спеціальна витривалість);
- самооцінка і агресивність.

Вибір засобів і методів удосконалення цих показників здійснюється з урахуванням індивідуальних особливостей кожного спортсмена.

Висновки. У цілому, психологічна підготовка до Олімпійських ігор сприяє росту техніко-тактичної майстерності спортсменів, фізичної підготовленості, підвищенню надійності й результативності виступів марафонців.

Список використаних джерел:

1. Кисилев О.Я. О психологической подготовке кандидатов в сборную Олимпийскую команду СССР / Кисилев О.Я., Ленц А.Н. // Теория и практика физической культуры. – 1968. – № 3. – С.23-25.
2. Клименко В.В. Психология спорту / В.В.Клименко. – К. : МАУП, 2007. – С.158.
3. Костюкевич В.М. Теория і методика тренування спортсменів високої кваліфікації / В.М. Костюкевич. – К. : Освіта України, 2009. – С.90-96.

В статье рассматриваются проблемы психологической подготовки бегунов из марафонского бега, повышения, и реализация эффективной методики психологической подготовки, особенно на заключительном предсоревновательном этапе. Рассматриваются мотивационные моменты формирования волевых качеств, регуляции психического напряжения, управления стартовым состоянием и удачным финишем.

Ключевые слова: резервы повышения, спортивных результатов, реализация эффективной методики психологической подготовки, заключительный предсоревновательный этап.

The problems of psychological preparation of marathon runners, enhance and implement effective methods of psychological training, especially in the pre final stage. We consider the motivational aspects of volitional qualities of mental stress regulation, management and successful as a starter finish.

Key words: reserves increase, sports results, implementation of effective methods of psychological preparation, the pre final stage.

Отримано: 24.06.2012