

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ И ПРАКТИКИ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ПЛОВЦОВ

Савченко Н.И.

Кировоградский государственный педагогический университет имени Владимира Винниченко

Аннотация. Задача психологической подготовки пловцов – формирование и совершенствование спортивного бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровня, определяющего рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств пловца происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Ключевые слова: психологическая подготовка спортсменов, методика, успех.

Анотація. Савченко М.І. Удосконалення методики і практики в психологічній підготовці плавців. Завданням психологічної підготовки плавців є формування і удосконалення спортивного бійцівського характеру, розвиток якостей особистості, які визначають успіх в спорті, зміцнення й удосконалення механізмів нервово-психічної регуляції, доведення їх до певного рівня, що визначає рекордні досягнення. Формування необхідних особистісних якостей пловця відбувається за допомогою змін та корекції ставлення спортсмена до виконуваного наступного тренувального навантаження, до своїх можливостей відновлення, до нервово-психічного перенапруження до якості виконання тренувального завдання, до спортивного режиму й до спортивного життя взагалі.

Ключові слова: психологічна підготовка спортсменів, методика, успіх.

Annotation. Savchenko M.I. The Improvement of swimmers' psychological aspect of teaching technique and practice. Formation and improvement of sporting fighting character, individuality's features development which determine sport achievements, enlargement all above up to record levels is the task of psychological aspects. The formation of individuality's features necessary for a swimmer is made with changing and of swimmer's attitude to present and coming training loading, possibilities, to nervous - psychics over-tension, to train task fulfillment quality; to curricular and sporting way of life.

Key words: psychological aspect, sportsman, teaching technique, success.

Введение.

Управление процессом спортивной подготовки – это целенаправленная работа по решению конкретных психологических задач в заданные сроки. А поскольку целью спортивной подготовки пловца с позиции психологии является психологическое обеспечение его спортивной деятельности, направленное на наиболее полную реализацию его технико-тактических и функциональных возможностей в условиях значительного психического напряжения, возникающего в условиях ответственного соревнования. Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме. Использование разнообразных средств и приёмов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки. Основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств личности, овладение приёмами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение максимальных спортивных результатов.

Работа выполнена по плану НИР Кировоградского государственного педагогического университета имени Владимира Винниченко

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель работы - управление психологической подготовкой пловца – это работа по решению психологических задач, обеспечивающих формирование психически стабильной и устойчивой личности пловца, способной к эффективному выполнению поставленных задач в процессе тренировок и соревнований.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы, педагогические наблюдения, психологические методы.

Результаты исследования.

Изучению и решению психологических проблем управления психологической подготовкой пловцов высокой квалификации посвящено значительное количество научных исследований, практических разработок и рекомендаций. Как правило, в них уделяется внимание максимальному развитию таких качеств спортсмена, как уверенность в своих силах, высокий уровень мотивации и желания побеждать, грамотное определение и формирование цели, способность к саморегуляции и произвольной концентрации внимания и расслабления.

Основные способы и приёмы психологической подготовки.

1. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия – убеждение, воздействие на сознание пловца.

2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача— снятие противодействия которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия –косвенное внушение.

3. Аутотренинг – самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения с целью создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

4. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения – высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы приёмов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

Стержнем каждого из представленных мероприятий является содержание внушений и убеждений разработанных И.Г.Карасевой и Г.Д.Горбуновым[1, 3, 5, 6, 8, 9].

Что же ещё нового можно добавить к вопросу совершенствования методики и практики психологической подготовки пловцов? М.В. Китаева отмечает: «Главное отличие между спортсменом с психологией победителя и спортсменом, не обладающим этим качеством, заключается в *четкости, конкретности поставленной цели* (умение грамотно ставить перед собой цели); *в отношении к проигрышу* (конструктивное отношение к проигрышу)» [2, с. 36].

Именно пловцы относятся к своим неудачам проигрышам специфическим образом – они воспринимают их не как ярлык с надписью «неудачник», а используют их в качестве так называемой обратной связи, как показатель того, что на данный момент в его подготовке необходимо исправить, подкорректировать, чему уделить дополнительное внимание.

Процесс обучения- это всегда процесс проб и ошибок. Человек постоянно пытается что-то осуществить, промахивается, сознательно оценивает степень отклонения и делает соответствующие поправки для следующей попытки до тех пор, пока не попадет в десятку. Все системы самонастройки накапливают в банке данных прошлые ошибки, неудачи болезненные тягостные эпизоды. Этот негативный опыт вовсе не сдерживает процесс обучения, а содействует ему, если к нему относиться должным образом: не заикливаться на нем и рассматривать не как оценку личности исполнителя, а как степень усвоения действия. Но главное правило таково: как только действие усвоено и отработано, ошибки, совершаемые при усвоении этого действия, необходимо забыть, а помнить только успешные действия, подолгу мысленно задерживаясь на них.

Если мы намеренно постоянно возвращаемся к нашим ошибкам, постоянно обвиняем и выговариваем себе за них, то помимо нашей воли ошибка или неудача превращается в цель, которая удерживается в воображении памяти. Воспоминания прошлых неудач могут самым неблагоприятным образом повлиять на сегодняшние действия, если мы без конца думаем о них и мысленно произносим: «если я вчера проиграл, то могу и сегодня проиграть». Кстати, выяснено, что в состоянии гипноза, когда в людях вдруг открываются неожиданные таланты в различных сферах деятельности, все их внимание сконцентрировано на достижении положительной цели, нет воспоминаний о прошлых неудачах т.е. память очищается от прошлого негативного опыта.

Необходимо воспитать у спортсмена смелость проигрывать, человек должен дать себе право на ошибку. Возможно, жизнь нам для того и дана, чтобы научиться там, где мы первоначально ошибались, впоследствии поступать правильно. Негативная информация - т.е. информация об ошибке -должна использоваться для поиска правильного решения, а не для обвинения себя в неспособности к правильным поступкам.

Условия современности изменились, в том числе отличаются и условия, в которых развивается современный спорт высших достижений. Спорт в наши дни – один из наиболее престижных и популярных видов деятельности. Результаты спортивной деятельности в широком смысле связаны с влиянием спорта на развитие человека и человеческого общества. С другой стороны, практически все спортсмены, даже юные, считают спорт своим трудом, в котором они видят и смысл жизни, и основу самосовершенствования, и личный интерес.

В связи с этим необходимо осознанно формировать у спортсмена понимание своего предназначения своей миссии в этой деятельности. Причем масштаб ответа на вопрос «Как я своей деятельностью изменяю мир вокруг себя?» может быть различным. От самого малого - семья, коллектив, до самого большого - планетарного. В командах, в которых совершили скачок от «хорошего» к «великому», спортсмены объединены общей мечтой, общей системой смыслов деятельности [4]. Человек, вовлеченный в достижение общей мечты, мечты, касающейся не только достижения его индивидуальных интересов, но и несущий своим результатом что-то миру, способен сделать намного больше. Так или иначе, осознанно или неосознанно, все великие спортсмены понимают свою деятельность в спорте как некую «свою миссию» в мире.

Ещё одной характеристикой которой мы уделяем большое внимание в работе с пловцами, является развитие так называемого «позитивного мышления». В литературных источниках есть другие названия этому феномену. Например, А.В. Родионов называет это «формированием чувства успеха». «Чувство успеха - сильнейший двигатель не только в любом деле, но и при подготовке к нему. Достаточно создать положительный образ своих действий и самого себя, действующего как нужно), и уже есть психическая база для действительно уверенной и эффективной деятельности» [7, с. 318].

Поэтому возникла необходимость показать пример самовнушения «спокойной боевой уверенности» перед стартом:

1. Я уверенно подхожу к соревнованиям.

2. Я сделал все, что от меня требовалось. Теперь остаётся только спокойно и уверенно реализовать то, что в меня заложено.

3. Приближающийся спортивный праздник вызовет у меня большое воодушевление и общий подъём.

4. Я доказал своими стартами, что я закалённый боец. Давно ушли прочь предсоревновательная неуверенность, тревожность. На смену им пришли всевозрастающая уверенность в себе, спокойствие и хладнокровие, легкость, раскованность, устойчивость по отношению к любой сбивающей ситуации.

5. Я испытываю на старте волнение, переходящее в боевое воодушевление.

6. Я отдаю все силы борьбе, все до конца.

7. Спокойная боевая уверенность - вот моё состояние в период соревнований.

В случае предстартовой лихорадки и нетерпения выступить (либо желания отказаться от старта) в соревнованиях – рекомендуется выполнение разминочных упражнений минимальной интенсивности короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т. п.

В случае предстартовой апатии выполнить разминочные упражнения спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление и идеомоторной настройкой на предстоящее проплывание дистанции. Акцентировать внимание на резком и быстром выдохе со звуком «ха». Боксерский «бой с тенью», серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка и т. п.

Выводы

Сформированное позитивное мышление пловца дает ему возможность видеть в первую очередь хорошее, позитивное, верить в свои способности, достигать многого, правильно относиться к своим неудачам. С этой целью используется метод визуализации. Спортсмен систематически «прокручивает» в своём воображении «слайд» – картинку, в которой он находится в ситуации уже достигнутой своей цели (например, пловец «видит», как он первым приходит к финишу). Тем самым он готовит себя к получению запланированного результата. Ещё одним показателем сформированного позитивного мышления является достаточно низкая тревожность спортсмена даже перед важными соревнованиями. Вместо предвосхищения возможных неудач проигрыша, разворачивания ситуации не в его пользу пловец спокойно ожидает поединка как возможности показать уровень своей подготовленности и получить удовольствие от самого процесса спортивной борьбы.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении психологической подготовки волейболисток

Литература

1. Загайнов Р.С. Психология победителя / Р.С. Загайнов. – М., 2006. – 240 с.
2. Китаева М.В. Психология победы в спорте: учеб. Пособие / М.В. Китаева. – Ростов н/Д, 2006. – 20 с.
3. Кретти Б. Дж. Психология в современном спорте / Б. Дж. Кретти. – М., 1987. – 280 с.
4. Максимов В.Е. Коучинг от А до Я. Возможно все / В.Е. Максимов. – СПб., 2004. – 200 с.
5. Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена / Р.М. Найдиффер. – М., 1979. – 212 с.
6. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 140 с.
7. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта / А.В. Родионов. – М., 2004. – 144 с.
8. Уэйнберг Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – Киев, 2001. – 148 с.
9. Озолин Н.Г. Наука побеждать: настольная книга тренера / Н.Г. Озолин. – М.: Астрель, 2002. – 863 с.

Поступила в редакцию 08.04.2009г.

lara_58@rambler.ru