

УДК 797.215.2

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

¹Рыбин Р.Е., ¹Бабушкин Г.Д., ²Бабушкин Е.Г.

¹ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», Омск, e-mail: gena41@mail.ru;

²ФГБОУ ВО «Омский государственный технический университет», Омск, e-mail: evgen.bab@mail.ru

Настоящая статья посвящена экспериментальному обоснованию содержания психологического обеспечения подготовки пловцов высокой квалификации к соревнованиям. Представлена результативность соревновательной деятельности пловцов-спринтеров высокой квалификации, свидетельствующая о недостаточном её уровне. Пловцы высокой квалификации выполняют заявочные результаты в 40% стартов. На основе анализа результатов наблюдения за пловцами на соревнованиях и результатов диагностики психологической подготовленности разработано содержание психологического обеспечения предсоревновательной подготовки пловцов. Представленное в статье содержание психологического обеспечения предсоревновательной подготовки пловцов внедрено в практику подготовки пловцов Омской области, что способствовало повышению результативности их соревновательной деятельности до 78%. Содержание психологического обеспечения подготовки пловцов к соревнованиям включает работу по следующим направлениям: 1) анализ результативности соревновательной деятельности пловцов необходим для объяснения причин успехов и неудач с целью закрепления успеха и предотвращения неудач. При анализе результативности соревновательной деятельности использовался мотивационный тренинг «причинных схем»; 2) обучение пловцов навыкам психорегуляции. Данная работа была необходима потому, что у пловцов выявлен низкий уровень сформированности навыков психорегуляции, и осуществлялась она в течение 15 минут с использованием психорегулирующей тренировки; 3) формирование позитивного мышления у спортсменов. Основанием для включения этой работы с пловцами в предсоревновательную подготовку является выявленный средний уровень позитивной составляющей предсоревновательной мыслительной деятельности и его влияние на результативность соревновательной деятельности; 4) актуализация ресурсных возможностей спортсмена. Назначение данного тренинга – стереть из памяти волнение, тревожность, переживания и другие негативные состояния и мысли, возникающие у спортсмена в связи с выступлением на предстоящем соревновании; 5) адаптация спортсменов к соревновательной ситуации с целью предотвращения негативных эмоций перед соревнованием; 6) обучение спортсменов концентрации внимания с использованием медитативного мысле-образного тренинга, предусматривающего очищение сознания спортсмена от постороннего, негативного, мешающего продуктивной деятельности.

Ключевые слова: психологическое обеспечение, предсоревновательная подготовка, результативность соревновательной деятельности, пловцы

PSYCHOLOGICAL PROVIDING OF PRECONTEST PREPARATION OF SWIMMERS OF HIGH QUALIFICATION

¹Rybin R.E., ¹Babushkin G.D., ²Babushkin E.G.

¹FGBOU VO «Siberian state university of physical culture and sport», Omsk, e-mail: gena41@mail.ru;

²FGBOU VO «Omsk state technical university», Omsk, e-mail: evgen.bab@mail.ru

The real article is sanctified to the experimental ground of maintenance of the psychological providing of preparation of swimmers of high qualification to the competitions. Effectiveness of competition activity of swimmers-sprinters of high qualification, testifying to her insufficient level, is presented. The swimmers of high qualification execute request results in 40% starts. On the basis of analysis of results of watching swimmers on competitions and results of diagnostics of psychological preparedness maintenance of the psychological providing of precontest preparation of swimmers is worked out. Maintenance of the psychological providing of precontest preparation of swimmers presented in the article to it is inculcated in practice of preparation of swimmers of the Omsk area, that assisted the increase of effectiveness of their competition activity to 78%. The content of psychological support of training of swimmers to the competition includes working in the following areas: 1) analysis of the effectiveness of competition activity swimmers required to explain the reasons for successes and failures with the goal of mounting success and prevent failures. In the analysis of the impact of competition activity were used motivational training «causal schemas»; 2) teaching swimmers the skills psychoresonance. This work was necessary because the swimmers revealed a low level of formation of skills of psychoresonance and was carried out for 15 min using psychology training; 3) formation of via-positive thinking in athletes. The basis for inclusion of this work with the swimmers in the precompetitive training is identified, the mean positive with giving precompetitive mental activity and its impact on results ciency of competitive activity; 4) updating the resource capabilities of the sports shift. The purpose of this training is to erase the memory of the excitement, anxiety, pererivation and other negative States and thoughts that arise from the athlete in connection with the performance in the upcoming competition; 5) adaptation of athletes to competitive situations with the aim of preventing negative emotions prior to competition; 6) training of the athletes of concentration with the use of meditative thought-imagery training involving the purification of the consciousness of the athlete from an outsider, a negative, impeding productive activities.

Keywords: psychological providing, precontest preparation, effectiveness of competition activity, swimmers

В ряде научных исследований показано, что результаты выступления спортсменов на соревнованиях во многом обусловлены психологическими факторами [1; 2; 3;

4 и др.], что свидетельствует об их высокой значимости в результатах выступления спортсменов. При одинаковом уровне подготовленности высококвалифицированных

спортсменов именно психологические факторы могут играть решающую роль в выступлениях спортсмена. Особую значимость психологические факторы приобретают в соревновательном периоде, в течение которого результативность соревновательной деятельности обусловлена тем или иным психологическим фактором. Результативность соревновательной деятельности изучалась в ряде исследований [1; 4 и др.]. Однако вопросы психологического обеспечения предсоревновательной подготовки раскрыты недостаточно полно. В их разрешении нуждаются тренеры и спортсмены.

Предстоящее спортивное соревнование в силу условно-рефлекторной реакции организма на предстоящую деятельность вызывает существенные изменения в деятельности систем организма, приводящие к изменениям состояния спортсмена и затруднениям выполнения спортсменом заданных действий. В этом сказывается влияние различных факторов внешнего и внутреннего характера. Спортсмен готов показать определенный результат, но не может реализовать накопленный потенциал на соревновании. Ответственность за результат и желание повысить свои спортивные достижения приводят к эмоциональным сдвигам, определяющим характер предстартового состояния спортсмена и поведение на соревнованиях. В этом случае роль личностного фактора нередко оказывается решающим фактором в достижении высоких результатов. Однако роль личностного фактора при подготовке спортсменов к соревнованиям нередко недооценивается тренерами в силу различных причин.

Соревновательная деятельность в спринтерском плавании имеет свои специфические особенности, заключающиеся в следующем:

– необходимость вывода организма пловца-спринтера на высокий уровень активности в короткий промежуток времени (30–60 сек);

– необходимость владения приемами психической саморегуляции, обуславливающими формирование оптимального предстартового состояния и его сохранения на протяжении всего соревнования.

Предсоревновательная подготовка спортсменов является завершающим этапом тренировочного процесса и направлена на создание готовности спортсмена к соревнованию. Существенное значение на этом этапе подготовки спортсменов имеет психологическое обеспечение предсоревновательной подготовки, основной задачей которого является создание психологических предпосылок для реализации подготовленности спортсменов в сложных

соревновательных условиях и демонстрации спортсменами высоких спортивных результатов [2; 5; 6; 7 и др.].

Цель исследования – экспериментально обосновать содержание психологического обеспечения предсоревновательной подготовки пловцов-спринтеров высокой квалификации.

Гипотеза исследования: предполагается, что психологическое обеспечение предсоревновательной подготовки пловцов, основанное на результатах диагностики предсоревновательной психологической подготовленности спортсменов и развитии недостаточно сформированных компонентов, позволит повысить результативность соревновательной деятельности спортсменов.

Задачи исследования:

1) определить результативность соревновательной деятельности пловцов-спринтеров высокой квалификации на соревнованиях высокого ранга;

2) обосновать содержание психологического обеспечения предсоревновательной подготовки пловцов и определить его эффективность.

Методы и организация исследования: теоретический анализ и обобщение опыта подготовки спортсменов; тестирование; беседа, наблюдение, методы математической статистики.

В исследовании приняли участие пловцы-спринтеры высокой квалификации – мастера спорта Омской области в количестве 18 человек. Спортсмены принимали участие в соревнованиях различного масштаба: Чемпионат Сибирского федерального округа, Кубок России, Чемпионат России. Под результативностью соревновательной деятельности пловцов мы понимаем выполнение спортсменом на соревнованиях заявочного результата.

Исследование проводилось в два этапа. На первом этапе были выявлены характеристики психологической подготовленности по методикам Г.Д. Бабушкина [2] и определена результативность соревновательной деятельности высококвалифицированных пловцов-спринтеров. На втором этапе осуществлялось внедрение психологического обеспечения в процесс предсоревновательной подготовки пловцов.

Результаты исследования и их обсуждение

Пловцы принимали участие в 56 стартах на различных соревнованиях. Из 56 стартов, в которых участвовали пловцы, выявлено улучшение заявочных результатов в 40% стартов, в 60% стартов наблюдалось невыполнение заявочных результатов. Таким обра-

зом, значительная часть пловцов-спринтеров не может реализовать свою подготовленность на соревнованиях. Для обоснования факторов, определяющих успешность соревновательной деятельности пловцов-спринтеров, был проведен анализ психологической подготовленности, который показал следующее. В целом в группе пловцов выявлен средний уровень психологической подготовленности. Наиболее низкие показатели подготовленности выявлены в эмоциональном компоненте (ситуативная тревожность, недостаточно развиты навыки психорегуляции, неадекватное эмоциональное состояние). В исследовании выявлен средний уровень предсоревновательной мыслительной деятельности, находящийся в пределах 46–53 баллов при максимуме 60 баллов, что составляет 83% позитивной составляющей мыслительной деятельности. На основании полученных результатов можно с определенной долей вероятности предполагать, что средний уровень психологической подготовленности пловцов-спринтеров не обеспечивает оптимальное предстартовое состояние и не способствует выполнению пловцами в соревновательных условиях заявленного результата.

Анализ специальной литературы [1; 2; 3; 4 и др.] позволил нам разработать содержание психологического обеспечения и убедить тренера и спортсменов внедрить в предсоревновательную подготовку пловцов-спринтеров высокой квалификации. Психологическое обеспечение предсоревновательной подготовки пловцов осуществлялось перед тренировкой на воде в течение 30 минут три раза в неделю и включало работу по следующим направлениям:

1. Анализ результативности соревновательной деятельности пловцов. Работа по данному направлению необходима для объяснения причин успехов и неудач с целью закрепления успеха и предотвращения неудач. При анализе результативности соревновательной деятельности использовался мотивационный тренинг «причинных схем» [2]. Сущность тренинга заключается в том, что характер восприятия спортсменом причин успеха или неудачи в соревновательных условиях является существенной детерминантой его последующей соревновательной деятельности. Позитивное влияние на спортивную мотивацию оказывает такая причинная схема, при которой неудачные выступления спортсмена объясняются недостаточным проявлением собственных усилий и недостаточной подготовленностью к соревнованию. Проведение данного тренинга нацеливает тренера, над чем надо работать со спортсменом при подготовке к соревнованию.

2. Обучение пловцов навыкам психорегуляции. Данная работа с пловцами была необходима потому, что у пловцов выявлен низкий уровень сформированности навыков психорегуляции, и осуществлялась она в течение 15 минут с использованием психорегулирующей тренировки (расслабление и мобилизация) по А.В. Алексееву [1]. Анализ поведения пловцов на соревнованиях позволил нам выявить особенности поведения спортсменов и предложить каждому индивидуализированный вариант обучения навыкам психорегуляции с учетом их поведения на соревнованиях: мобилирующий вариант с установкой на максимальную мобилизацию усилий; успокаивающий вариант с установкой на спокойное поведение перед стартом; технический вариант с установкой на техническое выполнение соревновательных действий; сосредоточенный вариант с установкой на сосредоточенность внимания перед стартом. К концу эксперимента положительная динамика формирования навыков психорегуляции наблюдалась лишь у 40% спортсменов. Это свидетельствует о трудности формирования навыков психорегуляции у взрослых спортсменов и кратковременности занятий. В этой связи данную работу необходимо проводить со спортсменами на ранних этапах занятий спортом.

3. Формирование позитивного мышления. Выявленный средний уровень позитивной составляющей предсоревновательной мыслительной деятельности и его влияние на результативность соревновательной деятельности является основанием для включения этой работы с пловцами в предсоревновательную подготовку. Спортсменам был предложен комплекс утверждений, позволяющий выявить негативные мысли, проявляющиеся у спортсмена перед соревнованием. Дальнейшая работа сводилась к формулировке позитивных утверждений и постоянным их проношением спортсменом в течение дня. Таким образом формировалась позитивная составляющая предсоревновательной мыслительной деятельности, оказывающая положительное влияние на соревновательную деятельность спортсменов. В конце эксперимента у 50% спортсменов наблюдалось повышение уровня позитивной составляющей предсоревновательной мыслительной деятельности. Это свидетельствует о прочности сформированных стереотипов в мышлении спортсменов перед соревнованием и трудности их перестройки на данном возрастном этапе.

4. Актуализация ресурсных возможностей спортсмена по Г.Д. Горбунову [5]. Назначение данного тренинга – стереть из памяти волнение, тревожность, переживания и другие негативные состояния и мысли,

возникающие у спортсмена в связи с выступлением на предстоящем соревновании. Наличие негативных мыслей у спортсменов было выявлено нами с помощью теста мыслительной деятельности [3]. Перед началом сеанса со спортсменами проводится релаксация посредством самовнушения расслабления мышц с помощью психорегулирующей тренировки и методики «сжаться-разжаться» [5]. Далее в дремотном состоянии спортсменам внушается спокойствие, уверенность, радостное ожидание старта, прилив сил, уверенное выступление на предстоящем соревновании. Тренинг проводится в групповой форме перед тренировкой на воде в течение 20–30 минут два раза в неделю.

5. Адаптация к соревновательной ситуации по Г.Д. Горбунову [5]. Цель данного тренинга – адаптировать пловцов к соревновательной обстановке и деятельности. Тренинг начинается с релаксации с использованием психорегулирующей тренировки (вариант расслабление). Далее спортсмену предлагается воссоздать ситуации прошедшего соревнования, на котором выступление было успешным. Затем описывается картина предсоревновательных действий и поведение спортсмена в предстартовый период предшествующего соревнования. Спортсмену рекомендуется вживание в ситуацию, четкое представление своих ощущений, состояния и действий. Сеанс завершается внушением формул боевой уверенности в состоянии дремы спортсмена, проводится два раза в неделю, заканчивая за 5 дней до соревнования. Проигрывание (промысливание) будущей соревновательной ситуации повышает точность её выполнения соревновательных действий в реальной обстановке. При проведении данного тренинга снижается уровень эмоционального фона спортсмена на предстоящем соревновании.

6. Обучение пловцов концентрации внимания осуществлялось потому, что спортсмены испытывают трудности в концентрации и устойчивости внимания. Для этого использовался медитативный мысле-образный тренинг [4; 6], предусматривающий очищение сознания спортсмена от постороннего, негативного, мешающего продуктивной деятельности. Перед проведением тренинга со спортсменами проводилась психорегулирующая тренировка (расслабление). В процессе тренинга спортсмены отвечали на ряд вопросов, отражающих следующие мысле-образы: «моя подготовленность», «рефлексия, самооценка, цели», «моя команда», «уверенность», «мой образ». В процессе тренинга сознание спортсмена переводится с одного мысле-образа на другой в определенной последовательности. Кроме проведения тренин-

га в группе, данный тренинг рекомендовался спортсменам для самостоятельных индивидуальных занятий в домашних условиях.

По окончании эксперимента пловцы приняли участие в Чемпионате Сибирского федерального округа. Спортсмены стартовали 32 раза на основных (профилирующих) дистанциях, в 78% случаев пловцы улучшали заявочные результаты. В 25 случаях пловцы превзошли заявочный результат, являющийся в большинстве случаев личным рекордом пловца. Участвуя в финальных заплывах, все спортсмены превзошли заявочный и полуфинальный результаты.

Выводы

Специальная подготовленность пловцов высокой квалификации к соревнованию не всегда может быть реализована в соревновательных условиях. На результативности соревновательной деятельности пловцов-спринтеров влияет ряд изученных нами психологических факторов: недостаточный уровень сформированности психологической подготовленности; наличие негативной направленности в структуре предсоревновательной мыслительной деятельности.

Разработанное содержание и технология проведения психологического обеспечения предсоревновательной подготовки пловцов направлены на повышение уровня психологической подготовленности спортсменов к предстоящему соревнованию.

Результаты проведенного педагогического эксперимента свидетельствуют о необходимости внедрения психологического обеспечения в процесс предсоревновательной подготовки пловцов, что способствует оптимизации предстартового состояния и повышению результативности соревновательной деятельности.

Выдвинутая гипотеза исследования подтверждена, что свидетельствует об адекватности методов и методик целям и задачам исследования.

Список литературы

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! – Ростов/н Д: Феникс, 2006. – 352 с.
2. Бабушкин Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям: учебное пособие. – Омск: СибГУФК, 2007. – 92 с.
3. Бабушкин Г.Д., Яковлев Б.П. Психолого-педагогические методики в структуре подготовки спортсменов: учебное пособие. – Омск: СибГУФК, 2015. – 228 с.
4. Бабушкин Г.Д., Диких К.В. Интеллектуально-психологическая подготовка спортсмена: монография. – Омск: СибГУФК, 2013. – 240 с.
5. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2014. – 328 с.
6. Иванов А.А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой / А.А. Иванов. – М.: Советский спорт, 2012. – 112 с.
7. Яковлев Б.П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2014. – 312 с.