КОВАЛЕНКО С. Л.
Сумський державний університет, м. Суми

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ У СЕКЦІЇ ВЕСЛУВАННЯ НА БАЙДАРКАХ

Анотація. У статті розглядається застосування компонентів психологічної підготовки у веслуванні на байдарках, та виявлені найбільш ефективні з них.

Ключові слова: спортсмен, психологія, мотивація, результат.

Вступ. У сучасному спорті присутні великі фізичні та психологічні навантаження. Фахівці [1, 2] висловлюють думку про те, що подальше зростання спортивних досягнень у світі буде поєднуватись з вдосконаленням засобів і методів підготовки спортсменів, де особливого значення набувають питання психологічної підготовки.

Психологічна підготовка спрямована на те, щоб зменшити негативний вплив фізичних навантажень на спортсмена та підняття його мотивації для перенесення високооб'ємних, подекуди монотонних, тренувань, які застосовують веслувальники у підготовчий період. Другою направленістю психологічної підготовки – є підготовка спортсмена до вирішального старту, мотивування спортсмена на якомога кращий виступ у ньому, та зменшення впливу негативних впливів, котрі зашкоджують це зробити [3].

Методична література з психологічної підготовки умовно поділяється на два типи, перший – це психологічні вправи, які допомагають спортсмену сконцентруватися (А. В. Алексеев, 2006, В. І. Воронова 2007, А. А. Иванов, 2012).

Вони як правило сфокусовані на тренуваннях спортсмена в продовж року, підводять його до головних змагань, а також допомагають найкращим чином виступити в них. Другий – це вправи для релаксації спортсмена, призначені для того, щоб він міг виявити усі свої здатності (Ю. Я.Киселев,2005, С. Н. Шихвердиев, 2010, А. В. Родионов, 2013). Якщо спортсмен здатен розслабитись у напруженій ситуації, то хвилювання чи навіть паніка не зможуть зруйнувати його концентрацію і відхилити від запланованої змагальної стратегії. Вправи з релаксації найбільш корисні в день змагань, але також можуть застосовуватись у тренувальному процесі [4].

Мета дослідження. Визначити найбільш дієві компоненти психологічної підготовки для мотивування веслувальника до виконання значної за обсягом тренувальної роботи у підготовчому періоді, а також у найвідповідальніших змаганнях.

Методи дослідження. Аналіз спеціальної та науково-методичної літератури та мережі «Інтернет», узагальнення, систематизація.

Результати дослідження. Психологічну підготовку спортсмена можна поділити на чотири категорії.

1. Удосконалення самонавіювання. ЇЇ основа полягає у тому, що, якщо ви бажаєте змінити поведінку спортсмена, то перше, що вам необхідно зробити –

© Коваленко С.Л.

змінити його уяву про себе. У цьому випадку спортсмен переконаний, що зможе витримати змагальні навантаження. Уява про себе як правило контролюється самосвідомістю, тому велика кількість тренувань у самонавіюванні спрямовані на те, щоб підсвідомість допомагала, а не заважала спортсмену.

2. Постановка мети. Рекомендації про це як правило сфокусовані на те, щоб допомогти спортсменам ставити амбіційні, перспективні наміри, а на їх базі реальні сьогоденні, а також концентруватись на емоційну складову, потрібну для їх виконання.

3. Покращення концентрації. Сутність цього полягає у тому, щоб детально продумати те, що спортсмен намітив виконати (виступити на змаганнях чи виконати технічний елемент) для того, щоб він міг зробити це найкращим чином. Ідея цього полягає у тому, що підсвідомість не може відрізнити реальний досвід від уяви. Тому, якщо спортсмен (у нашому випадку веслувальник) зможе у дрібницях продумати яким буде змагання, як важко буде фінішувати, яка буде температура води, що будуть робити вболівальники, то підсвідомість отримає досвід, тобто спортсмен буде адаптований до змагань, навіть якщо ніколи не виступав у них.

4. Контроль емоцій. Гіпноз, аутогенне тренування, ідея змагального поєдинку самого з собою, а не з іншими, прослуховування музики для релаксації – це шляхи контролювання стурбованості.

Для мотивації на виконання великого обсягу тренувальної роботи необхідно усвідомлювати значення того, що робить спортсмен. Спортсмену слід усвідомлювати те, що він тренує, а не механічно виконувати настанови тренера. Слід уявляти ефект від вправи, яку виконує спортсмен. Наприклад, якщо він підіймає штангу, то може промовляти: “Це зробить мене сильнішим і я зможу більше зусиль прикладати до весла. Більшість з цього відбувається підсвідомо. Якщо веслувальник дійсно усвідомлює вплив тієї чи іншої вправи на свій організм, то це буде більш ефективно, ніж виконувати це тому, що хтось йому це наказав. Більш того, це філософська річ. Чому я це роблю? Якщо спортсмен зможе на це відповісти, то йому буде легше мотивувати себе виконати це, ніж механічно дотримуватись настанов тренера. Часом, якщо його уявлення навіть помилкові, то це краще, ніж взагалі не мати уявлень. Якщо приміром, веслувальник вірить, що проходження 250 метрів розвине його витривалість, то це можливо трапиться, хоча він зробив би це краще, використовуючи більш довгу дистанцію. В усякому разі у його є стимул виконувати це.

Для спортсмена також важливо мати вагоме підґрунтя для участі у змаганнях. Для веслувальника це може бути особиста перевірка – побачити, чи дійсно він зможе проїхати досить швидко, щоб виграти у змаганнях або покращити свій час. Але є й інші аспекти. Спортсмен тренується кожен день, але не кожен день із задоволенням. Іноді тренування здається доволі нудним, але якщо спортсмен каже собі: “Мені подобається відчувати себе сильним, бути

© Коваленко С.Л.

у гарній “спортивній формі” та впевнено виглядати на фоні суперників ” – то буде легше переносити навантаження [5].

Тепер розглянемо використання ідеомоторних образів перед тренуванням. Якщо спортсмен сконцентрує свою увагу і подумки виконає якийсь складний елемент, то потім йому буде легше це зробити фізично. Наприклад, якщо у нього проблема із зануренням лопатки весла у воду, то перед виходом на воду йому потрібно думати про відчуття, яке повинно бути при цьому. Або, якщо спортсмен думає про те, що він намітив зробити під час змагання, який у нього буде темп, що він буде відчувати на відмітці 250 м, то коли веслувальник буде виконувати це в дійсності, йому буде набагато легше сконцентруватись, бо він вже “виконав” це.

Бувають періоди, коли спортсмену краще тренуватись самому, а буває коли у групі спортсменів. Обидва варіанти мають переваги. Тренуючись з іншими простіше мотивувати себе, коли веслувальник знає, що суперник почне тренування о 5:30 ранку, то буде мотивувати себе на те саме. Коли веслувальник виходить на воду і зустрічає інші човни, які підтримують його швидкість, то він більш ясно бачить результат своїх зусиль. Якщо спортсмен прискорився із кимось і з кожним гребком намагається веслувати швидше і швидше, то відчуває, що віддаляється від суперника з кожним гребком. Спортсмен набагато краще мотивується, коли усвідомлює, що коли він потужно веслує то обходить суперників, а коли розслабляється, то вони виявляються попереду. Також спостерігаючи за іншими він багато чому вчиться. Можливо хтось із суперників має якийсь своєрідний спосіб стартувати і завжди успішно стартує у заїзді. Можливо він зможе з цього щось узяти для себе.

Але є недолік у груповому тренуванні, головний з них – це бажання перемогти інших, а не концентруватись на відпрацьовуванні якихсь запланованих завдань. Якщо спортсмен “працює над технікою”, то більшу частину часу він буде намагатись триматись позаду, щоб сконцентруватись наприклад на захваті води прямою рукою. Але як тільки суперник наблизився до його, то він про це забуває і намагається зробити все можливе, щоб бути попереду. Також спостерігається, що спортсмени на тренуванні з’ясовують стосунки. Приміром, якийсь спортсмен пам’ятає, що колись обігнав когось і може подавити волю того спортсмена. Тренування перетворюється на те, щоб обіграти суперника на перших 15 гребках кожного “відрізку” і той, хто відстане, розслабляється, і дозволяє лідеру просто їхати попереду більшу частину дистанції.

Але, якщо спортсмен не відволікається, то краще концентрується на темпі веслування, або способі, яким краще веслувати, використовуючи потужні щільні зусилля на всій дистанції, а не на вихід вперед і утримання лідерства. Тепер наведемо положення психологічної підготовки до великих змагань.

1. Використання звичних дій перед стартом. Якщо спортсмен може використовувати ті ж зразки дій на змаганнях, які він відпрацював на тренуваннях, то це допоможе зменшити стурбованість. Навіть коли веслувальник у незвичайних умовах, багато незнайомих суперників і почалися

© Коваленко С.Л.

змагання, то якщо спортсмен робить звичні дії під час розминки, наприклад, щось, що він виконував багато раз у минулому, то це допоможе йому сконцентруватись на заїзді: зробити старт, вкладати потужні зусилля у кожен гребок, пройти дистанцію у звичному темпі. Все це допоможе не хвилюватись про оточуючі обставини.

2. Залишатись собою перед стартом. Перед заїздом спортсмену краще за все знайти затишне місце. Дихати треба глибоко й повільно і концентруватись на своїх відчуттях, а не відволікатись на зовнішні обставини. Далі продумати, що треба буде виконувати під час заїзду: як стартувати, як зробити перші гребки, що відбудеться в середині дистанції, що він буде відчувати, яку необхідно зайняти позицію, і далі , як зробити фініш. Чи буде він прискорюватись на фініші, чи прискориться в середині дистанції і буде намагатись утримувати лідерство [5].

3. Дотримуватись встановленого плану. Перед стартом необхідно думати про те, як показати свій кращий час, а не турбуватись про суперника, який стоїть через доріжку і у кого потужний старт чи фініш. Спортсмену необхідно знати на що він здатен, а на що ні, та знайти тактику, яка це враховує. Краще дотримуватись цієї тактики і не змінювати їй тому, що суперник на старті виїхав уперед на корпус човна, що може призвести до того, що спортсмен розслабиться або відразу будете намагатись надолужити втрачене, не усвідомлюючи, що попереду у нього 800 метрів для того, щоб це зробити. Коли у спортсмена є тактичний план, якого він намагається дотримуватись, то його краще дотримуватись, ніж дозволяти супернику диктувати свої умови [6].

Висновки. Правильне застосування психологічної підготовки мотивує спортсмена в більш стислі терміни засвоювати нові елементи техніки веслування та виконувати великий обсяг тренувальної роботи Також дає натхнення на досягнення головної мети у спорті. Застосування прийомів ментальної підготовки під час змагань дає можливість зосередитись на собі, абстрагуватись від впливів, які намагаються зруйнувати концентрацію спортсмена. Це в свою чергу дасть йому можливість показати все на що він здатен, та навіть встановити особистий рекорд.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці більш ефективних вправ і методів для мотивування спортсмена і зосередження його на своїй меті, а також визначення критеріїв оцінки психологічного стану спортсмена під час змагання.

Список використаної література

1. Вяткин Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 112 с.

2. Костюкевич В. М. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт), навчальний посібник. / М. В. Костюкевич, В. І. Воронова, О. А. Шинкарук, О. В. Борисова; за заг. ред. В. М. Костюкевича. – Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. – 554 с.

© Коваленко С.Л.

3. Сопов В. Ф. Психологическая подготовка гребцов на байдарках и каноэ: метод, пособие / В. Ф. Сопов, О. А. Шинкарук. О. А. Чередниченко. - Киев: [б. и.], 2008. - 46 с.

4. Иванов А. А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой / А. А. Иванов. – М. : Советский спорт, 2012. – 112 с.

5. Яковлев Б. П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности: учебное пособие / Б. П. Яковлев. – М. : Советский спорт, 2014. – 312 с.

6. Staal Mark A. Stress, Cognition, and Human Performance: A Literature Review and Conceptual Framework National Aeronautics and Space Administration / 18. Staal Mark A. /Ames Research Center Moffett Field, California. 2004. - 168 p.

© Коваленко С.Л.