

УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

РЕМЗИ И. В., к. пед. н., доцент

СМОЛИН А. А.

Харьковская гуманитарно-педагогическая академия

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ

Аннотация. *Рассмотрены вопросы, связанные с определением влияния психологических факторов на становление высокого спортивного мастерства квалифицированных пловцов.*

Ключевые слова: *психологические факторы, квалифицированные пловцы, психоэнергетический вариант аутогенной тренировки.*

Введение. На современном этапе развития спорта высших достижений, когда уровень спортивных достижений достиг околопредельных величин, особую актуальность приобретают вопросы психологической подготовки высококвалифицированных спортсменов [1; 2; 4; 6; 9]. Ясно, что где-то есть предел рекордов в спорте, как есть и предел физическим возможностям спортсменов. Но о пределе психологических возможностей этого сказать нельзя. В этой сфере потенциал человечества поистине неограничен [3]. Следовательно, с полным основанием можно говорить, что именно психологическая подготовка со временем станет ведущим звеном подготовки спортсменов высокого класса и победителем будущих соревнований сможет стать тот, кто лучше других подготовит свою психику к борьбе с сильнейшими соперниками [6].

Как показал анализ научно-методической литературы, психологическая подготовка влияет на эффективность решения многих практических вопросов спорта высших достижений: тактическое совершенствование, овладение современной техникой, максимальное использование индивидуальных особенностей психики и развитие специальных способностей. Однако, если искусством физической подготовки современные специалисты овладели в полной мере, то проблемы психологического обеспечения высококвалифицированных спортсменов пока далеки от разрешения.

Вот почему в видах спорта, где психологическая подготовленность играет решающую роль, так много неиспользованных резервов [5; 7; 8; 11].

Проблемы психологической подготовки в спорте высших достижений являются в настоящее время не только наиболее важными, но и наиболее перспективными [3; 10]. По мнению специалистов, эти проблемы следующие: отбор талантов; формирование оригинальной техники, соответствующей конституционным и психологическим особенностям спортсменов; максимальное развитие психологических качеств, составляющих структуру специальных способностей данного спортсмена, и поиск путей компенсации «отстающих звеньев»; создание условий для оптимальной переносимости высоких психологических нагрузок; формирование психической готовности к соревнованию; создание предпосылок для саморегуляции психических состояний и самоорганизации психической деятельности.

Существуют такие важнейшие проблемы психологического обеспечения подготовки спортсменов высокого класса, которые органически вплетаются в педагогический процесс [9]. К этим проблемам относятся: психологически обоснованное идейно-политическое воспитание украинских спортсменов; формирование нравственных сторон личности спортсмена; формирование мотивации спортивных достижений; формирование спортивной команды как полноценного коллектива; волевая подготовка спортсменов. Решение в ближайшее время перечисленных основных проблем будет способствовать дальнейшему росту спортивных достижений и позволит повысить эффективность тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов.

Цель исследования заключалась в определении влияния психологических факторов на становление высокого спортивного мастерства квалифицированных пловцов.

Для достижения поставленной цели решались следующие задачи:

1. Изучить научно-методическую литературу и опыт практической работы тренеров.
2. Провести психологическое тестирование ведущих пловцов сборной команды Украины.
3. Использовать психоэнергетический вариант аутогенной тренировки в процессе подготовки пловцов экспериментальной группы.
4. Определить эффективность использования психологических факторов путем сравнения результатов предварительного и заключительного тестирования пловцов контрольной и экспериментальной групп.

Материал и методы исследования. Методы исследования, использованные в работе:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Изучение опыта практической работы тренеров.
3. Опрос ведущих специалистов.
4. Педагогическое наблюдение.
5. Педагогический эксперимент.
6. Методы математической статистики.

С целью определения ведущих психологических факторов, влияющих на становление высокого спортивного мастерства в плавании, был проведен педагогический эксперимент. В педагогическом эксперименте принимали участие ведущие и перспективные пловцы сборной команды Украины в возрасте от 16 до 23 лет, имеющие уровень спортивной квалификации от кандидата в мастера спорта до мастера спорта. Педагогический эксперимент проводился в естественных условиях учебно-тренировочного процесса в период с сентября месяца 2014 года по май месяц 2015 года.

Программа психологического тестирования квалифицированных пловцов состояла из следующих контрольных испытаний:

- 1) самооценка работоспособности;
- 2) самооценка нервно-психической активности;
- 3) оценка ритмо-темповой активности;
- 4) оценка сосредоточения и распределения внимания;
- 5) оценка оперативной памяти.

Самооценка работоспособности и нервно-психической активности осуществлялась следующим образом. Все участники эксперимента, как экспериментальной, так и контрольной групп, сообщали об общем состоянии здоровья и самочувствия, оценивая уровень своей работоспособности и нервно-психической активности, называя соответствующий балл (от 1 до 5).

Оценка ритмо-темповой активности пловцов осуществлялась в нашем исследовании с помощью теппинг-теста. Для выполнения теста применялся специальный бланк. Лист бумаги делился на пять граф вертикальными линиями. Учитывалось количество заполненных строк и количество ошибок. Ритмо-темповую активность мы определили степенью выполненной работы, т. е. суммой заполненных полей теста.

Для оценки сосредоточения и распределения внимания была использована таблица с красными и черными двузначными цифрами, количество которых – одинаково. Фиксировалось время поиска первого числа, по показателю которого мы судили о сосредоточенности внимания и его виде (динамическом или статическом); время работы, характеризующее распределение внимания и количество допущенных ошибок.

Для оценки оперативной памяти была использована таблица с двузначными цифрами. Спортсмену предлагалось запомнить двузначные цифры. Их зачитывали два раза. Запоминать и воспроизводить их можно было в любом порядке. При обработке результатов учитывалось количество правильно воспроизведенных чисел и количество ошибок.

Результаты исследования. Сравнительный анализ результатов предварительного и заключительного психологического тестирования пловцов свидетельствуют о значительном улучшении большинства психологических показателей у спортсменов экспериментальной группы, а, следовательно, и о высокой эффективности использования психоэнергетического варианта аутогенной тренировки в тренировочном процессе квалифицированных пловцов.

Выводы. В результате проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1. Существенное влияние на становление высокого спортивного мастерства квалифицированных пловцов оказывают психологические факторы воздействия, способствующие повышению эффективности тренировочного процесса и улучшению психологического климата в команде.

2. Главный резерв дальнейшего роста спортивных достижений в плавании заключается во внедрении психологических факторов воздействия в тренировочный процесс квалифицированных пловцов.

3. Результаты проведенного психологического тестирования позволяют всесторонне оценить основные психологические особенности квалифицированных пловцов: работоспособность, нервно-психическую и ритмо-темповую активность, сосредоточение и распределение внимания, уровень оперативной памяти.

4. Использованный нами психоэнергетический вариант аутогенной тренировки позволяет воздействовать на вегетативную нервную систему спортсменов, улучшая работу всех внутренних органов, а также способствует физическому оздоровлению, овладению психическими процессами и созданию нужного эмоционального фона.

Перспективы дальнейших исследований заключаются во внедрении новых вариантов аутогенной тренировки и психорегулирующей тренировки в практику подготовки ведущих пловцов нашей страны. Проблема оптимизации тренировочного процесса квалифицированных пловцов требует дальнейшего анализа и исследования.

Список использованной литературы:

1. Горбунов Г. Д. *Психопедагогика спорта*. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 208 с.
2. Денейка К. *Движение, дыхание, психофизическая подготовка*. – Минск, 2011. – 173 с.
3. Кашков А., Агаджанян Н. *Резервы нашего организма*. – М., 2011. – 95 с.
4. Кретти Б. Д. *Психология в современном спорте*. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 224 с.
5. Линдеман Х. *Аутогенная тренировка*. – Минск, 2010. – 215 с.
6. Родионов А. В. *Психическая подготовка спортсмена*. – М. : СААМ, 2012. – С. 194–212.
7. *Плавание* / Под ред. В. Н. Платонова. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 495 с.
8. Платонов В. Н. *Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте*. – К. : Олимпийская литература, 2007. – 584 с.
9. *Психология спорта высших достижений* // Под общ. ред. А. В. Родионова. – М. : Физкультура и спорт, 2010. – 142 с.
10. *Современные методы исследований в спорте : Учебное пособие* / Под общ. ред. В. П. Филина. – Х. : Основа, 2011. – 130 с.
11. *Современная система спортивной подготовки* / Под ред. Сулова. – М. : СААМ, 2014. – 445 с.