



УДК 159.9.018:797.2

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕНИНГИ В СТРУКТУРЕ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

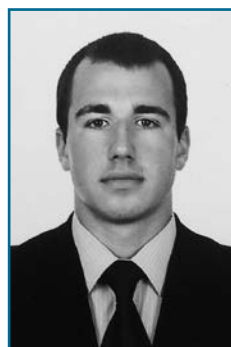
PSYCHOLOGICAL TRAINING OF HIGH QUALIFICATION SWIMMERS DURING PRECOMPETITIVE STAGE



**Бабушкин
Геннадий Дмитриевич** –
д-р. пед. наук, профессор
кафедры теории и методики
физической культуры и спорта
Сибирского государственного
университета физической
культуры и спорта, Омск, Россия,
gena41@mail.ru.

Babushkin Gennady –
PhD., Professor of the Department
of Theory and Methodology of

Physical Culture and Sports at the Siberian State University
of Physical Culture and Sports, Omsk, Russia,
gena41@mail.ru.



Рыбин Рустам Евгеньевич –
магистр физической культуры,
аспирант кафедры теории
и методики физической
культуры и спорта Сибирского
государственного университета
физической культуры и спорта,
Омск, Россия, 89236932799.

Rybin Rustam – master of physical
education, graduate student of
the Department of Theory and
Methodology of Physical Culture

and Sports at the Siberian State University of Physical
Culture and Sports, Omsk, Russia, 89236932799.

Ключевые слова: психологические тренировки, предсоревновательная подготовка, психологическая подготовленность, пловцы.

Аннотация. Предсоревновательная подготовка спортсменов является завершающим этапом тренировочного процесса перед соревнованием и направлена на создание готовности спортсмена к конкретному соревнованию. Существенное значение на этапе предсоревновательной подготовки спортсменов имеет психологическое обеспечение этого этапа, основной задачей которого является создание психологических предпосылок для реализации подготовленности спортсменов в сложных соревновательных условиях и демонстрации спортсменами высоких спортивных результатов. Авторами предложено включение психологических тренировок в содержание предсоревновательной подготовки пловцов высокой квалификации. Их эффективность показана в результате проведенного педагогического эксперимента.

Keywords: psychological training, precompetitive preparation, psychological readiness, the swimmers.

Abstract. Precompetitive preparation of athletes is the final stage of the training process before the event and aims to create the willingness of the athlete to a specific competition. Essential at the stage of precompetitive preparation of athletes has psychological support at this stage, whose main task is the creation of psychological preconditions for the implementation of the preparedness of the athletes in a difficult competitive conditions and a demonstration by the athletes of high sports results. The authors suggest the inclusion of psychological training in the content of precompetitive preparation of swimmers of high qualification. Their effectiveness is shown in the result of the conducted pedagogical experiment.

Актуальность. Выступление на соревнованиях спортсменов высокой квалификации во многом обусловлено влиянием психологических факторов [1, 2, 3, 4 и др.]. При одинаковом уровне

подготовленности высококвалифицированных спортсменов, именно психологические факторы оказывают влияние на предстартовое состояние спортсмена и играют решающую роль в реализации

своей подготовленности. В ряде исследований изучалась результативность соревновательной деятельности спортсменов различных видов спорта [1, 4 и др.]. Однако содержание психологического обеспечения предсоревновательной подготовки представлено недостаточно полно, что нацеливает исследователей на продолжение изучения вопросов, связанных с подготовкой спортсменов к соревнованиям.

Подготовленный (физически, технически, тактически) к соревнованию спортсмен готов показать определенный результат, но не всегда может реализовать накопленный свой потенциал на соревновании. Высокая ответственность (как личностное качество) за результат, желание повысить свои спортивные результаты приводят к нежелательным эмоциональным сдвигам, определяющим характер предстартового состояния спортсмена и поведение на соревнованиях. Роль личностного фактора нередко оказывается решающим фактором в успешном выступлении спортсмена на соревновании. Однако роль личностного фактора при подготовке спортсменов к соревнованиям нередко недооценивается тренерами в силу различных причин.

Предсоревновательная подготовка спортсменов является завершающим этапом тренировочного процесса перед соревнованием и направлена на создание готовности спортсмена к конкретному соревнованию. Существенное значение на этапе предсоревновательной подготовки спортсменов имеет психологическое обеспечение этого этапа, 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 – обосновать целесообразность внедрения психологических тренингов в содержание предсоревновательной подготовки пловцов высокой квалификации.

Гипотеза исследования. Предполагается, что внедрение психологических тренингов в процесс предсоревновательной подготовки пловцов, позволит повысить уровень психологической подготовленности и результативность соревновательной деятельности.

Задачи исследования: 1) выявить результативность соревновательной деятельности пловцов-спринтеров высокой квалификации; 2) обосновать внедрение психологических тренингов в содержание предсоревновательной подготовки пловцов.

Методы и организация исследования.

Теоретический анализ и обобщение опыта подготовки спортсменов; тестирование; беседа, наблюдение, педагогический эксперимент, методы математической статистики. В предварительном исследовании приняли участие пловцы-спринтеры высокой квалификации – к.м.с. и м.с. Омской области в количестве 18 человек. Спортсмены принимали участие в соревнованиях различного масштаба: Чемпионат Сибирского федерального округа, Кубок России, Чемпионат России. Нами был выявлен уровень психологической подготовленности по методикам Г.Д. Бабушкина [2, 3] и определена результативность соревновательной деятельности высококвалифицированных пловцов-спринтеров. На втором этапе были организованы две группы пловцов по 10 человек (контрольной и экспериментальной). С экспериментальной группой в течение четырех недель перед соревнованием осуществлялось внедрение психологических тренингов в процесс предсоревновательной подготовки пловцов.

Результаты исследования. Пловцы принимали участие в 56 стартах на различных соревнованиях. Из 56 стартов, в которых участвовали пловцы, выявлено улучшение заявочных результатов в 40%. Значительная часть пловцов-спринтеров, не может реализовать свою подготовленность на соревнованиях. В целом в группе пловцов выявлен средний уровень психологической подготовленности как недостаточный для успешного выступления. Наиболее низкие показатели подготовленности выявлены в эмоциональном компоненте (ситуативная тревожность, недостаточно развиты навыки психорегуляции, неадекватное эмоциональное состояние). Выявлен средний уровень позитивной составляющей предсоревновательной мыслительной деятельности, находящийся в пределах 46–53 балла при максимуме 60 баллов, что составляет 83% позитивной составляющей мыслительной деятельности. На основании результатов психодиагностики и результатов выступления пловцов на соревнованиях 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 заявочного результата.

Проведенный анализ специальной литературы [1, 2, 3, 4 и др.] и результаты наших исследований позволил нам теоретически обосновать предложенные в литературе психологические тренинги для включения их в содержание предсоревновательной



подготовки пловцов-спринтеров высокой квалификации. Использование психологических тренингов в процессе предсоревновательной подготовки пловцов осуществлялось перед тренировкой на воде в течение 30 минут три раза в неделю и включало следующие тренинги:

Анализ результативности соревновательной деятельности пловцов. Работа с этим тренингом заключалась в объяснении причин успехов и неудач с целью закрепления успеха и предотвращения неудач. При анализе результативности соревновательной деятельности использовался мотивационный тренинг «причинных схем» [2]. Идея 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 спортсмена его отношение к соревнованию и мотивацию оказывает такая причинная схема, при которой неудачные выступления спортсмена объясняются недостаточным проявлением собственных усилий и недостаточной подготовленностью к соревнованию. В процессе данного тренинга психолог нацеливает тренера на то, чем надо заниматься со спортсменом при подготовке к соревнованию.

Обучение пловцов навыкам психорегуляции. Эта работа с пловцами была необходима в силу того, что у пловцов был выявлен низкий уровень сформированности навыков психорегуляции. Занятия проводились в течение 15 минут с использованием психорегулирующей тренировки (расслабление и мобилизация) по А.В. Алексееву [1]. Анализ состояния и поведения пловцов на соревнованиях позволил нам выявить особенности поведения спортсменов и предложить каждому индивидуализированный вариант обучения навыкам психорегуляции с учетом их поведения на соревнованиях: мобилизующий 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 окончанию эксперимента положительная динамика формирования навыков психорегуляции наблюдалась лишь у 40% спортсменов. Это свидетельствует о трудности формирования навыков психорегуляции у взрослых спортсменов и кратковременности занятий.

Формирование у спортсменов позитивного мышления. В предварительных исследованиях

нами выявлено, что средний уровень позитивной составляющей предсоревновательной мыслительной деятельности оказывает отрицательное влияние на результативность соревновательной деятельности, что является основанием для включения этой работы с пловцами в предсоревновательную подготовку. Пловцам был предложен комплекс утверждений, позволяющий выявить содержание и направленность мыслительной деятельности, проявляющейся у спортсмена перед соревнованием. Дальнейшая работа сводилась к формулировке позитивных утверждений и постоянным их произношением спортсменом в течение дня. Таким способом у пловцов 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. Недостаточно высокий эффект тренинга свидетельствует о прочности сформированных стереотипов в мышлении спортсменов перед соревнованием, трудности их перестройки на данном возрастном этапе и недостаточном количестве времени.

Актуализация ресурсных возможностей спортсмена по Г.Д. Горбунову [5]. Необходимость данной работы обусловлена тем, что у спортсменов нередко возникают неблагоприятные эмоциональные переживания в связи с выступлением на соревнованиях, выявленные в процессе бесед. 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.

Адаптация к соревновательной ситуации по Г.Д. Горбунову [5]. Целью данного тренинга является адаптация пловцов к соревновательной обстановке



и предстоящей деятельности. Вначале проводится релаксация 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 дрёмы 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.

Обучение пловцов концентрации внимания. Основанием для включения этого тренинга в подготовку пловцов к соревнованию является то, что спортсмены испытывают трудности в концентрации и устойчивости внимания. В работе с пловцами 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 тренингов в групповой форме выше описанные тренинги рекомендовались спортсменам для самостоятельных индивидуальных занятий в домашних условиях.

По завершении предсоревновательной подготовки пловцы приняли участие в Чемпионате Сибирского федерального округа. Пловцы экспериментальной группы стартовали 32 раза на основных (профилирующих) дистанциях, в 78% случаев пловцы улучшали заявочные результаты. В 25% случаев пловцы превзошли заявочный результат, являющийся в большинстве случаев личным рекордом пловца. Участвуя в финальных заплывах,

все спортсмены превзошли заявочный и полуфинальный результаты. Пловцы контрольной группы улучшили заявочные результаты в 52% случаях, что свидетельствует об эффективности включения описанных выше психологических тренингов в процесс предсоревновательной подготовки пловцов экспериментальной группы. Беседы с пловцами экспериментальной группы, проведенные после соревнования, позволили констатировать улучшение предстартового состояния спортсменов, ощущение готовности к соревнованию, отсутствие тревожности и неопределенности в результатах выступления на соревновании. Спортсмены были единодушны в положительном воздействии проведенных тренингов перед соревнованием и заинтересованы в дальнейшем совершенствовании психологической подготовленности.

Обсуждение результатов исследования. Анализ результатов выступления пловцов на соревнованиях и диагностика их психологической подготовленности позволяет выявить её влияние на результативность соревновательной деятельности. У пловцов, несмотря на высокий уровень спортивного мастерства, выявлен средний уровень психологической подготовленности, а некоторые показатели (способность к психорегуляции) имеют низкий уровень сформированности. Это сказывается на результатах выступления на соревнованиях.

В процессе использования психологических тренингов не удается повысить на достоверный уровень всех компонентов психологической подготовленности. Это зависит от ряда факторов: недостаток времени (всего 4 недели); прочность сформированных стереотипов поведения и мышления у спортсменов в возрасте 20–25 лет; не все спортсмены заинтересованы в позитивном отношении к предъявляемым заданиям; неконтролируемость самостоятельной работы спортсменов.

Существенное значение при обучении психорегуляции имеют индивидуализированные варианты обучения психорегуляции, построенные на результатах наблюдения за предстартовым состоянием и поведением спортсмена на соревнованиях. Необходимо знать типичное состояние спортсмена и поведение в соревновательных условиях.

Использование психологических тренингов в процессе предсоревновательной подготовки пловцов позволило повысить уровень психологической подготовленности и результативность соревновательной деятельности. Пловцы в 78% стартов выполнили заявочный результат.



Выводы:

1. Пловцы высокой квалификации не всегда могут реализовать свою подготовленность в соревновательных условиях.

2. На результативность соревновательной деятельности пловцов-спринтеров оказывает влияние ряд изученных нами психологических факторов: недостаточный уровень сформированности психологической подготовленности; наличие негативной направленности в структуре предсоревновательной мыслительной деятельности.

3. Представленные в статье психологические тренировки, включенные в содержание предсоревновательной подготовки пловцов, направлены на повышение уровня психологической подготовленности к предстоящему соревнованию и могут быть использованы при работе со спортсменами других видов спорта.

4. Результаты проведенного педагогического эксперимента свидетельствуют о положительном влиянии психологических тренировок на формирование психологической подготовленности к соревнованию, которые способствуют оптимизации предстартового состояния и повышению результативности соревновательной деятельности. Выдвинутая гипотеза исследования подтверждена,

что свидетельствует об адекватности разработанного содержания психологического обеспечения пресоревновательной подготовки пловцов, методов и методик целям и задачам исследования.

Практические рекомендации. Перед проведением тренировок необходимо показать спортсменам значимость предстоящих занятий в их спортивном совершенствовании. В начале предсоревновательной подготовки выявить уровень сформированности составных компонентов психологической подготовленности спортсменов. Для повышения уровня сформированности психологической подготовленности спортсменов в процессе предсоревновательной подготовки использовать психологические тренировки, представленные в статье. Планирование заданий для самостоятельной работы спортсменов необходимо осуществлять на основе результатов тестирования психологической подготовленности. После каждого микроцикла контролировать динамику показателей психологической подготовленности спортсменов и вносить коррективы в содержание психологической подготовки. В работе использовать индивидуализированные варианты психорегуляции, основанные на выявленном состоянии спортсмена и поведении на соревнованиях.

Литература:

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

References:

1. Alekseev, A.V. Get over yourself! / Alekseev A.V. – Rostov n/D : Feniks, 2006. – 352 p.
2. Babushkin, G. D. Psychology-pedagogical support of preparation of athletes for competitions / G. D. Babushkin. – Omsk: SibGUFG, 2007. – 92 p.
3. Babushkin, G. D.. Psycho-pedagogical methods in the structure of preparation of sportsmen / G. D. Babushkin, B. P. Iakovlev. – Omsk: SibGUFG, 2015. – 228 p.
4. Babushkin, G. D. Intellectual and psychological training of athletes / G. D. Babushkin, K. V. Dikikh . – Omsk: SibGUFG, 2013. – 240 p.
5. Gorbunov, D. Psychopedagogy sports / D. Gorbunov. – M. : Soviet sport, 2014. – 328 p.
6. Ivanov, A. A. The Psychology of a champion. The work of the athlete above him / A. A. Ivanov. – M. : Soviet sport, 2012. – 112 p.
7. Yakovlev, B. P. Motivation and emotions in sports activity / B. P. Yakovlev. – M. : Soviet sport, 2014. – 312 p.