УДК 159.9:797.1

ОРГАНИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ПРИ ВЫХОДЕ НА ВОДУ

***О.М. Макарина**, аспирант*
*Научный руководитель – **Н.Г. Кручинский**, д.м.н., доцент*
Полесский государственный университет

В процессе психологической подготовки юных спортсменов необходимо проявлять творчество и инициативу, использовать разнообразные комплексы упражнений и различные тренажеры для формирования эмоционально-волевой устойчивости.

Психологическая подготовка проводится с учетом того, что все ошибки при выходе на воду в первый раз возникают из-за отсутствия опыта психологического состояния и физической способности к выполнению непривычных действий в новой обстановке. Основными причинами психологического стресса являются экстремальная ситуация, чувство угрозы безопасности, страх выпасть из лодки, т.е. «вывернуться», боязнь воды, чувство ответственности за выполнение задачи, дефицит времени для принятия решения и его реализации, неуверенность в собственных силах и спортивном инвентаре, отсутствие доверия к тренеру и команде и т.п.

Важнейшее условие эффективности психологической подготовки – приближение воображаемого процесса выхода на воду к предстоящей реализации в действительности. Поэтому на занятиях необходимо поэтапно проговаривать выполняемые элементы и последовательность действий, четко и громко произносить команды, осуществлять предварительную демонстрацию, многократно тренировать занимающихся в выполнении приемов и действий, обеспечивающих безопасный выход на воду.

Важной с психологической точки зрения является выработка автоматизма действий и уверенного владения гребным судном и инвентарем, поэтому занятия в ряде случаев должны сопровождаться высокой требовательностью к юным спортсменам. Впоследствии это позволит спортсменам спокойнее вести себя в экстремальных ситуациях на воде, быстро реагировать и устранять их, эффективнее использовать приобретенные навыки. Выработанный автоматизм действий является важным средством, в психологическом отношении, способствующим преодолению страха в опасной обстановке, принятию максимально быстро правильного решения, повышению устойчивости спортсмена и сплоченности в команде при выходе на воду в крупных лодках.

При отработке на занятиях различных приемов владения веслом и управления гребным судном создаются такие нагрузки, преодоление которых должно убеждать спортсменов в том, что резервы их физических и психических сил больше, чем они предполагают сами, что обуславливает полезность искусственно создаваемых экстремальных условий на воде [2].

В процессе организации подготовки спортсмена использование психологической теории деятельности доказывает опосредованное влияние установок тренера на личность юного спортсмена. В установках тренера в сфокусированном виде проявляются две противоречивые тенденции, которые присущи спорту: направленность на достижение максимального спортивного результата и формирование гармоничной личности спортсмена.

Тренеру полезно поддерживать постоянный контакт с родителями спортсмена, для получения полезной информации о ребенке и для выработки единства требований и способов воздействия на спортсмена и его спортивные и жизненные цели.

Репозиторий ПолесГУ

Важно учитывать то, что в результате значительной психологической и физической нагрузки у спортсменов повышается чувствительность к поведению тренера. Очень важно объяснить спортсмену, что предстоящая работа может вызывать дополнительное психическое напряжение и что надо контролировать себя. Полезным является включение в процесс тренировочной работы метода психоформирующей тренировки, постоянное использование которого способствует началу процесса самовоспитания и увеличению самостоятельной работы и ответственности за личный спортивный результат спортсмена.

Психосоматические процессы формируют специализированное восприятие физических свойств окружающей среды, в которых проявляется двигательная активность человека. По данным В.А. Сальникова, важность исследования мышечных ощущений особенно актуальна в видах спорта с активным взаимодействием со средовыми факторами, где на основе мышечного чувства формируется специализированное восприятие, такое например, как чувство воды, чувство весла (чувство опоры весла о воду) и т.д.

Для спортивной деятельности в гребле характерен особый психологический фон, тесно связанный с физиологическими изменениями в функциях кинестетического анализатора, который основывает формирование сложных структурных связей, таких как «чувство воды», «чувство дистанции», «чувство весла» и др., которые разрушаются при излишнем психическом напряжении [1].

В процессе тренировки достигается определенное физиологическое состояние нервных клеток, которое представляет собой тонкую психологическую структуру и обеспечивает специализированное восприятие факторов окружающей среды благодаря наиболее тонкой дифференцировке раздражений, действующих на тело спортсмена.

Развитие чувствительности к восприятию дает возможность спортсмену точно согласовывать степень мышечных усилий и координацию движений с условиями сопротивления данной среды [3].

Координационная функция нервной системы определяется взаимослаженной деятельностью коры головного мозга, подкорковых образований, мозжечка и двигательного анализатора. Исследовать работу вегетативной нервной системы можно рядом инструментальных методов и специальных проб, позволяющих установить функциональное состояние ее симпатического и парасимпатического отделов. Определение времени двигательной реакции (времени между действием звукового, зрительного или тактильного раздражителя и ответным движением) позволяет определить лабильность нервномышечной системы. Для оценки состояния двигательного анализатора изучается сенсомоторная координация, тремор кистей, сила и выносливость отдельных мышечных групп [4].

Для определения координационной функции нервной системы возможно использование различных проб: пробы Ромберга, ортостатической пробы по Шеллонгу, пробы на дермографизм (кожно-сосудистая реакция), пробы Ашнера и другие.

Статическая координация может быть оценена с помощью пробы Ромберга, а для спортсменов рекомендуются усложненные (сенсибилизированные) пробы (поза Ромберга 2 и 3). В позе Ромберга 2 испытуемый должен стоять так, чтобы ноги его были на одной линии, при этом, пятка одной ноги касается носка другой ноги; руки вытянуты вперед, пальцы разведены и глаза закрыты. Еще более сложная проба, при которой испытуемый стоит на одной ноге, а стопа другой прикладывается к коленной чашке опорной ноги (поза Ромберга 3). В дальнейшем оценивается время устойчивости в позе.

Координационную пробу Ромберга можно применять и в процессе спортивных занятий (например, до и после занятия). Уменьшение времени выполнения пробы Ромберга наблюдается при утомлении, при длительных перерывах в занятиях спортом.

Ортостатическая проба по Шеллонгу – активная проба, при которой испытуемый самостоятельно переходит из горизонтального положения в вертикальное и в дальнейшем стоит неподвижно. При проведении ортостатической пробы регистрируется частота сердечных сокращений (ЧСС) и артериальное давление (АД).

Список использованных источников

1. Сопов, В. Ф. Многоуровневая детерминированность черт агрессивности и проблема и проявления в спорте высших достижений / В. Ф. Сопов // Спортивный психолог. – 2008. – № 2. – С. 18–21.

2. И. Ю. Лепешинский, В. В. Глебов, В. Б. Листков, В. Ф. Терехов. Основы педагогики и психологии. 2011

Репозиторий ПолесГУ

3. Казызаева, А. С. Структура специализированных восприятий у пловцов 11–12-летнего возраста / А. С. Казызаева, Г. А. Тарасевич, М. Д. Бакшеев // Физкультурное образование Сибири: науч.-метод. журнал / СибГУФК. – 2005. – № 1 (17). – С. 46–50.

4. Технология отбора и ориентации гребцов на байдарках и каноэ в системе многолетней подготовки: пособие: в 2 ч. / В. Ю. Давыдов [и др.]. – Мозырь, 2015. – Часть 2. – 320 с.