

Определение информативности и надежности разработанных нами тестов для контроля и оценки силы мышц рук и ног при имитации гребковых и возвратных движений на суше показало целесообразность их применения на всех этапах подготовки, за исключением этапа спортивного совершенствования, где информативны только тесты для мышц рук. Кроме этого, анализ данных литературы показал, что в теории и методике плавания достаточно хорошо обоснованы средства и методы контроля силовых качеств пловцов на суше и в воде на различных этапах тренировки [11–13].

1. Платонов, В. Н. Сильнейшие пловцы мира: методика спортивной тренировки / В. Н. Платонов, С. Л. Фесенко. – М.: ФиС, 1990. – 304 с.
2. Прилуцкий, П. М. Адаптация организма юных пловцов к тренировочным нагрузкам с направленностью на развитие общей выносливости: метод. разработка для студентов АФВ и С РБ, тренеров по плаванию, слушателей ФПК / П. М. Прилуцкий, В. И. Чумак, А. И. Нехвядович. – Минск: Светоч, 1996. – 23 с.
3. Харре, Д. Учение о тренировке: введение в общую методiku тренировки / Д. Харре. – М.: ФиС, 1971. – 326 с.
4. Нехвядович, А. И. Адаптация организма юных пловцов к тренировочным нагрузкам с направленностью на развитие общей выносливости: метод. разраб. для студ. ИФК / А. И. Нехвядович, П. М. Прилуцкий, В. И. Чумак. – Минск: РУМЦ, 1996. – 24 с.
5. Верхопанский, Ю. В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки / Ю. В. Верхопанский // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 2. – С. 21–28.
6. Михайлов, В. В. Дыхание спортсмена / В. В. Михайлов. – М.: ФиС, 1983. – 104 с.
7. Плавание: учебник / В. Н. Платонов [и др.]; под общ. ред. Н. Платонова. – Киев: Олимп. л-ра, 2000. – 295 с.
8. Иняевский, К. А. Тренировка пловцов высокого класса / К. А. Иняевский. – М.: ФиС, 1970. – 224 с.
9. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и система спортивной подготовки / Л. П. Матвеев. – Киев: Олимп. л-ра, 1999. – 315 с.
10. Петров, В. В. Легкое дыхание / В. В. Петров. – Минск: Харвест, 2003. – 143 с.
11. Парфенов, В. А. Особенности тренировки квалифицированных пловцов / В. А. Парфенов, В. Н. Платонов. – М.: ФиС, 1978. – 166 с.
12. Платонов, В. Н. Гибкость спортсмена и методика ее совершенствования: учеб.-метод. пособие / В. Н. Платонов, М. М. Булагова. – Киев: КИФК, 1992. – 46 с.
13. Плавание: учебник для ин-тов физ. культуры / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. – М.: ФиС, 1984. – 288 с.

ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ СПОРТСМЕНА НА ДОСТИЖЕНИЕ ВЫСОКИХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Кашкан М.А., Жилкин К.А.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Одним из решающих факторов успеха при относительно равных уровнях физической и технико-тактической подготовленности является психическая готовность пловца к соревнованию, которая формируется в процессе психической подготовки спортсмена. Исходя из того, что психические состояния служат фоном, придающим ту или иную окраску течению психических процессов и действий спортсмена, состояние психической готовности можно представить как уравновешенную, относительно устойчивую систему личностных характеристик [7–9].

Следовательно, психическая подготовка направлена на формирование у спортсмена установки на соревновательную деятельность и на создание условий для адаптации к экстремальным условиям такой деятельности. Это обусловлено, с одной стороны, неповторимостью условий соревнований, а с другой – неповторимостью, индивидуальным своеобразием личности пловца [4, 5].

Спортивная деятельность характеризуется такими психологическими особенностями, как ориентация на предельный уровень достижений и высокие эмоциональные нагрузки, связанные с субъективной значимостью результатов деятельности, остротой соперничества, публичностью выступлений в соревнованиях.

Мотивы занятий спортом высших достижений включают потребности в предельных физических усилиях, переживании состояния сильной психической напряженности, преодолении соперника, испытании собственных физических и психических возможностей. На приоритетность мотивов оказывают влияние специфика вида спорта, уровень спортивных достижений, возраст, пол, спортивный стаж спортсмена, а также самооценка своих личных качеств.

С учетом результатов общепсихологических исследований психологи спорта предлагают различать мотивы занятий спортом и спортивную мотивацию.

Выделяют два уровня спортивной мотивации:

1. Общая мотивация. Ее формирование является задачей всего воспитательного процесса. Необходимым условием этого является постановка и закрепление в сознании спортсмена далеко отставленной цели.

2. Мотивированность спортсмена на данной тренировке, на конкретном этапе подготовки, которая, преломляясь через общую мотивацию, актуализируется посредством осознания задач данного этапа подготовки и самооценки своего состояния, функциональных возможностей.

Развитие и функционирование спортивной мотивации предполагает необходимость высокого уровня развития ряда свойств личности: положительного отношения к спорту и преодолению трудностей спортивной деятельности; эмоционально-волевых качеств – целеустремленности, решительности, настойчивости, уверенности в своих силах, самообладания, находчивости, эмоциональной устойчивости; чувства коллективизма и его проявлений [5, 7, 8, 9].

Спортивная мотивация определяется как актуальное состояние личности спортсмена, служащее основой для постановки и осуществления целей, направленных на достижение максимально возможного на данный момент спортивного результата. Выявлено, что, с одной стороны, мотивация влияет на характер тренировочной деятельности и непосредственно на соревновательный результат, с другой, повышение результативности соревновательной деятельности усиливает спортивную мотивацию.

Проявление спортивной мотивации зависит от особенностей самооценки спортсменами своих личных качеств. Значимыми параметрами самооценки, независимо от вида спорта и пола спортсменов, являются уверенность в себе, удовлетворенность спортивными результатами, авторитет, состояние здоровья. В частности, выявлено, что уверенность в себе тесно связана со спортивными достижениями, мотивом достижения успеха и эмоциональностью спортивной деятельности [2, 6, 9].

Реалистическое и конструктивное отношение спортсмена к успехам и неудачам, объяснение результатов внутренними, контролируемыми изменчивыми факторами в наибольшей степени способствует поддержанию спортивной мотивации и сохранению устойчивой самооценки. Между мотивацией и уровнем тревожности, переживаемой спортсменом, имеется связь, заключающаяся в следующем: чем больше сила мотива (будь то установка на достижение очень высокого результата или боязнь неудачи), тем тревожнее спортсмен.

Трудность выбираемой спортсменом цели характеризует уровень ее притязаний в сфере спортивной деятельности. Уровень притязаний у спортсмена должен соответствовать его возможностям. Высокий уровень притязаний приводит к возникновению фрустрации.

По мере возрастания стресса лица с сильной нервной системой завышают уровень притязаний, со слабой нервной системой – занижают его. На уровень притязаний спортсмена могут оказывать влияние прошлые успехи и неудачи, способность реалистично оценивать настоящую ситуацию, способность предвидеть ход и результат действий. Волевая активность спортсмена, его стремление к намеченной цели тем выше, чем важнее мотив и выше уровень притязаний (труднее цель) [2, 3, 7].

В целом результаты исследований говорят о тесной взаимосвязи между мотивационными установками, уровнем притязаний, самооценкой, особенностями личности. Обобщая результаты исследований отечественных и зарубежных исследователей, можно заключить, что они выделяют следующие мотивы, связанные с процессом спортивной деятельности:

- потребность в двигательной активности;
- эстетическое наслаждение;
- стремление к соревнованию;
- активный отдых и развлечение;
- потребности в предельных физических усилиях;
- стремление к состоянию стресса и его преодолению.

Наряду с этим выделяются мотивы, связанные с результатами спортивной деятельности:

- испытание собственных физических и психических возможностей;
- стремление стать здоровым, сильным физически, добиться красивого телосложения, совершенствование физических способностей;
- формирование личности: стремление закалить волю, стать мужественным и стойким;
- повышение социального статуса, социальное самоутверждение;
- достижение успеха в спорте;
- ориентация на возможные негативные последствия успеха;
- желание контактов в спортивной команде;
- материальные потребности, социально-бытовые условия;
- подготовка к профессиональной деятельности; накопление специальных знаний и навыков, знаний о своих противниках;
- отсутствие болевых ощущений и психогенных влияний;

- желание побывать на соревнованиях в других городах страны и, особенно, за границей;
- желание в будущем стать тренером;
- этические мотивы: осознание важности спортивной деятельности, желание прославить свою страну, стремление к спортивному совершенствованию для успешного выступления за спортивный коллектив [1, 5, 10].

Развитие мотивации спортивной деятельности обусловливается взаимодействием внутренних и внешних факторов, меняющих свое значение на протяжении спортивной деятельности. В качестве внутренних факторов развития мотивации выделяются: возраст, задатки двигательных способностей и склонности к деятельности с определенным содержанием.

В роли внешних факторов выступает социальное окружение, которое отражает как традиционные социальные и моральные нормы, присущие обществу, так и отношение к личности спортсмена. Развитие внутренних и внешних факторов осуществляется посредством их взаимодействия в ходе спортивной деятельности. В результате развития внутренних факторов происходит формирование целей и задач занятий спортом, которые адекватны, с одной стороны, личностно-значимым потребностям, с другой, возможностям и особенностям выполняемой деятельности. Развитие внешних факторов проявляется преимущественно в совершенствовании организации учебно-тренировочного процесса (условия тренировок, организация и методика тренировки, высокая эмоциональность тренировочных занятий) и соревновательной деятельности. Для развития мотивации решающее значение имеет высокая удовлетворенность спортсменов результатами спортивной деятельности с учетом их соответствия ее цели и задачам (как итог эффективного взаимодействия внутренних и внешних факторов), информация о которых оперативно поступает спортсмену от тренера по каналам обратной связи. Психологическая подготовка, направленная на формирование спортивной мотивации, осуществляется в единстве с остальными видами спортивной подготовки. Поэтому все выполняемые спортсменами физические упражнения и восстановительные мероприятия должны рассматриваться во взаимосвязи не только с их физическими состояниями, но и с актуализируемыми при этом психическими состояниями занимающихся [4, 6, 8].

Существует точка зрения, что удовлетворение, которое получает спортсмен от спортивной деятельности, имеет для него такое же значение, как и число побед. Удовлетворенность в большей степени зависит от успеха команды, чем успех от удовлетворенности.

Таким образом, можно сделать вывод, что одним из решающих факторов успеха при относительно равных уровнях физической и технико-тактической подготовленности является психическая готовность пловца к соревнованию, которая формируется в процессе психической подготовки спортсмена. Исходя из того, что психические состояния служат фоном, придающим ту или иную окраску течению психических процессов и действий спортсмена, состояние психической готовности можно представить как уравновешенную, относительно устойчивую систему личностных характеристик. В системе подготовки пловца выделяют общую и специальную психологическую подготовку. Психическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой – позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т. д.) В психологическую подготовку пловца включены такие частные задачи, как ориентация на социальные ценности, формирование у отдельного пловца или команды психических «внутренних опор», преодоление «барьеров», психологическое моделирование условий предстоящей борьбы, форсированная оптимизация «сильных» сторон психической подготовленности пловца, установка и программа действий и т. д. Особую психическую нагрузку несут также влияние окружения, состояние места занятий и восстановления, работа средств массовой информации, внимание и поведение любителей плавания. Психологическая подготовка пловца неразрывно связана со всеми остальными видами подготовки и должна учитываться всеми тренерами не только при подготовке пловцов высокой квалификации, но и при проведении работы с юными пловцами, так как от оптимального уровня этой подготовки во многом зависит будущий результат.

Для достижения максимального результата в соревновательной деятельности также важное значение имеет и мотивация спортсмена. Спортивная мотивация определяется как актуальное состояние личности спортсмена, служащее основой для постановки и осуществления целей, направленных на достижение максимально возможного на данный момент спортивного результата. С одной стороны, мотивация влияет на характер тренировочной деятельности и непосредственно на соревновательный результат, с другой, повышение результативности соревновательной деятельности усиливает спортивную мотивацию.

1. Гришин, В. А. Дифференциация тренировочного процесса квалифицированных пловцов в зависимости от специализации: автореф. дис. ... канд. нед. наук: 13.00.04 / В. А. Гришин; Моск. гос. акад. физ. культуры. – Смоленск, 2002. – 19 с.

2. Харре, Д. Учение о тренировке: введение в общую методику тренировки / Д. Харре. – М.: ФиС, 1971. – 326 с.

3. Платонов, В. Н. Структура многолетнего и годичного циклов подготовки / В. Н. Платонов. – М.: СААМ, 1995. – С. 389–407.

4. Морозов, С. Н. Оценка состояния физической подготовленности пловцов спринтеров и стайеров в системе управления тренировочным процессом: учеб. пособие для студ. ин-тов физ. культуры / С. Н. Морозов. – М.: ГЦОЛИФК, 1983. – 65 с.

5. Нехвядович, А. И. Адаптация организма юных пловцов к тренировочным нагрузкам с направленностью на развитие общей выносливости: метод. разраб. для студ. ИФК / А. И. Нехвядович, П. М. Прилуцкий, В. И. Чумак. – Минск: РУМЦ, 1996. – 24 с.
6. Верхопанский, Ю. В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки / Ю. В. Верхопанский // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 2. – С. 21–28.
7. Михайлов, В. В. Дыхание спортсмена / В. В. Михайлов. – М.: ФиС, 1983. – 104 с.
8. Плавание: учебник / В. Н. Платонов [и др.]; под общ. ред. Н. Платонова. – Киев: Олимп. л-ра, 2000. – 295 с.
9. Инясевский, К. А. Тренировка пловцов высокого класса / К. А. Инясевский. – М.: ФиС, 1970. – 224 с.
10. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и система спортивной подготовки / Л. П. Матвеев. – Киев: Олимп. л-ра, 1999. – 315 с.

ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НАЧИНАЮЩИХ ПЛОВЦОВ НА ОСНОВЕ УЧЕТА ИХ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ МОТОРНОЙ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ

Копинович С.Г.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Ведущие специалисты в области теории и методики физического воспитания и спорта, а также в области разработки тренировочных программ, пришли к выводу о том, что необходимо планировать и реализовывать тренировочные программы с учетом индивидуализации двигательной типологии. Своевременное определение предрасположенности юных спортсменов к тому или иному двигательному режиму предоставляет тренеру больше времени и возможностей подготовить квалифицированного пловца.

Под индивидуальными особенностями понимают наличие у спортсмена специфических, свойственных только данному атлету морфофункциональных, двигательных, психологических свойств организма в совокупности с его социальной принадлежностью [1, 2].

Поэтому вопросы индивидуализации в системе подготовки юных пловцов нуждаются в более тщательном рассмотрении.

Цель исследования – повышение эффективности индивидуализированной системы подготовки юных пловцов на основе их двигательной предрасположенности.

Задачи:

- выявить индивидуальные особенности юных пловцов в контексте групповой системы подготовки;
- обосновать эффективность использования индивидуализированных тренировочных программ для юных пловцов на этапе начальной спортивной специализации.

Следует заметить, что в настоящее время существуют достаточно противоречивые мнения на предмет реализации тренировочных планов и методики подготовки юных пловцов. Вместе с тем вопросы индивидуализированной подготовки юных пловцов не освещены в полной мере в научной литературе. Преимущественно разрабатываются модельные характеристики эталона спортсмена. По-прежнему нет четкого научного обоснования методики подготовки, разработки тренировочных программ и их экспериментального обоснования. Поэтому нужно тщательно подойти к рассмотрению проблемы индивидуализации подготовки на этапе начальной спортивной специализации, основываясь на уже имеющихся фактах, сопоставляя подготовку юных пловцов с методикой тренировочного процесса юных спортсменов в других видов спорта на выносливость [3, 6, 7].

Общее понятие индивидуализации как ведущего компонента при построении тренировочного процесса на этапе начальной спортивной специализации.

Проблемы оптимизации построения тренировочного процесса достаточно широко обсуждаются специалистами в области теории и методики физического воспитания. Рассматриваются возможные варианты как совершенствования структуры тренировочного процесса, так и его содержания. Многие ведущие специалисты в последнее время пришли к выводу о том, что на ведущее место при организации тренировочного процесса выходит учет индивидуальных особенностей занимающихся, с учетом которых и строится структура тренировочного процесса [4, 5].

Понятие индивидуализации является интегральным понятием и включает в себя различные компоненты. Индивидуализированный подход в системе подготовки подразделяется на следующие основные части:

- индивидуализированные средства тренировки;
- индивидуальные нагрузки при построении тренировочного процесса;
- проблема индивидуализации спортивной одаренности.

Вместе с тем не следует понимать индивидуализированный подход в тренировочном процессе, как констатирующую абсолютную величину. Доля индивидуализированного подхода к отдельно взятому спортсмену со стороны тренера возрастает по мере роста соревновательных результатов, и, как следствие, повышения спортивной квалификации.