

3. Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие / Л. И. Лубышева. – М., 2004. – 240 с.
4. Командик, Т. Д. Факторы, обуславливающие отношение молодежи к занятиям физической культурой / Т. Д. Командик, Л. И. Струценко, Е. Н. Фоменко // Вестник ПаУ. – 2002. – № 1.
5. Криволапчук, И. А. Оздоровительные эффекты физических упражнений и их место в системе средств оптимизации функционального состояния человека / И. А. Криволапчук // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 5. – С. 8–14.
6. Виленский, М. Я. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей: учеб. пособие / М. Я. Виленский, Р. С. Сафин. – М.: Высшая школа, 1989. – 159 с.

РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В КОННОМ ТРОЕБОРЬЕ

Костюкевич Э.А.,

Романовский Е.В.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

На Западе давно пришли к выводу, что только из думающего спортсмена можно сделать чемпионом. С таким спортсменом легче работать тренеру. У них складываются хорошие психологические отношения, которые отражаются во взаимопонимании и сотрудничестве. Большую роль играет авторитет тренера – спортсмена в прошлом или настоящем. Однако известно много фактов, когда тренер, не имеющий в прошлом больших спортивных заслуг, в течение многих лет обеспечивал своим ученикам успешные выступления. Если спортсмен верил тренеру даже в период снижения своих результатов, то впоследствии добивался высоких спортивных достижений.

Напротив, острое чувство неудовлетворенности спортсмена тем, что он не смог реализовать ожидания (свои или тренера), приводит к раздражительности или к стремлению оправдаться. В ошибках всадник чаще обвиняет лошадь, но со временем накапливается и неудовлетворенность собой, которая переходит в недовольство тренером и его требованиями.

Большинство тренеров обучают всадников технике и тактике выполнения соревновательных программ, но не психологии соревновательной борьбы. При подготовке лошадей они занимаются физическим развитием и техническим совершенствованием, забывая о психическом развитии [1].

Психологическая подготовка всадников ограничивается замечаниями «хорошо», «плохо» или «настройся», «соберись». Для лошадей она, в основном, заключается в оглаживании, коротком отдыхе между упражнениями и, иногда, в пищевом подкреплении.

Большое преимущество имеют тренеры, которые могут сами сесть на лошадь и заставить ее выполнить предъявляемое требование. Это дает положительный эффект, так как у лошади восстанавливается двигательный навык и происходит психическая настройка на возможность правильного выполнения упражнения. Конечно, всадник остается на том же уровне психологической настройки (понимания) на техническое исполнение упражнения. Лошадь, помня воздействия тренера, может выполнить то же упражнение и под всадником, даже если при исполнении всадником будут допущены технические неточности. Но важнее, чтобы всадник сам разобрался в своей ошибке и исправил ее под руководством тренера. Для этого, наряду с объяснениями, тренер должен подвести всадника к пониманию своих требований и вселить уверенность с помощью вспомогательно-подготовительных упражнений. Такой методический прием при терпеливом и доброжелательном отношении тренера изменит отношение к выполняемому упражнению как всадника, так и лошади, укрепит в них уверенность в возможности его выполнения [5].

На лошадь тренеру особенно трудно влиять при подготовке ее к соревновательной программе. На нее оказывает воздействие всадник, который может не понимать, чего от него требует тренер, либо быть неспособен реализовать его замысел. Воздействия всадника влияют на психику лошади, следовательно, и на качество ее поведения [3].

Специфика системы «всадник-лошадь» заключается в том, что всадник управляет сложным объектом (лошадью) с очень тонкой системой саморегуляции и инстинктом самосохранения, перемещается вместе с ним и испытывает на себе физические воздействия, связанные с изменением поведения лошади и окружающей среды. Это требует от него постоянно контролировать поведение и оптимальность движения лошади, следить за изменениями соревновательной ситуации и точностью выполнения упражнений [5].

Важной во взаимодействии всадника и лошади является способность всадника самостоятельно задавать временной режим движения, с высокой точностью воспроизводить интервалы времени и определять дистанцию до начала выполнения упражнения.

Для того, чтобы всадник и лошадь могли достигать результата мирового уровня в таком сложном виде конного спорта как троеборье, необходим планомерный многолетний процесс подготовки.

У психологически подготовленных всадников положительные эмоции должны всегда преобладать над отрицательными. Согласно принятой концепции, эмоциональные состояния подразделяются на кратковременные и длительные. Первые представляют собой прямые реакции на конкретные ситуации, вторые определяются не только непосредственно переживаемым моментом, но также прошлым и будущим. К примеру, чувство неуверенности в своих силах может быть связано с пережитой в прошлом опасностью, болью и определяться мыслями об их повторении [5].

Спортсмены, у которых преобладают отрицательные эмоции, испытывают чувство неуверенности в своих силах чаще, чем те, у кого доминируют положительные эмоциональные состояния. У хорошо подготовленных всадников любая неожиданность и угроза должны вызывать не страх, а положительные эмоции.

Психологическая подготовка в конном спорте играет ведущую роль, поскольку ее главная цель – преодоление чувства неуверенности.

Не секрет, что один из решающих факторов успешного выступления спортсмена на соревнованиях – его умение управлять своим психическим состоянием.

Дальнейшее повышение роста спортивных результатов спортсменов не может идти только за счет все большего увеличения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, впрочем, как и за счет дальнейшего совершенствования системы организации учебно-тренировочного процесса и подготовки к соревнованиям. В условиях современного спорта высших достижений, когда спортсмены в основном имеют примерно одинаковый уровень физической, технической и тактической подготовленности, возрастает значимость психической готовности к соревнованию. Проблема формирования умений и навыков вхождения в оптимальное предстартовое состояние (состояние боевой готовности) является крайне важной для современного спорта. Это объясняется тем, что одной из основных причин, мешающих спортсмену полностью реализовать свой потенциал, является неумение справляться с неблагоприятными предстартовыми состояниями, такими как стартовая апатия и стартовая лихорадка [5].

Предстартовое состояние (ПС) – это эмоциональная реакция спортсмена, сопровождающаяся усилением и мобилизацией всех вегетативных функций организма, наступающая перед началом соревнований.

Эмоциональная настройка естественна для каждого спортсмена. Она связана с рефлекторными реакциями организма при ожидании экстремальных (чрезвычайных) психофизических напряжений [2].

А.Ц. Пуни выделил три формы предстартовых состояний: боевую готовность (оптимальное эмоциональное состояние), предстартовую лихорадку и предстартовую апатию (неблагоприятные эмоциональные состояния) [7].

Состояние боевой готовности положительно сказывается на деятельности спортсмена в соревнованиях, позволяя ему максимально реализовать свои двигательные, волевые, интеллектуальные возможности [6].

Предстартовая лихорадка мешает спортсмену максимально мобилизоваться и не позволяет ему реализовать все свои возможности в условиях соревнований [4]. Свои возможности спортсмены, находящиеся в состоянии предстартовой лихорадки, часто переоценивают, а возможности соперника недооценивают, то есть появляется самоуверенность.

Часто длительное эмоциональное возбуждение спортсмена переходит в торможение (говорят: «спортсмен перегорел») [7]. Стартовая апатия не позволяет спортсмену мобилизоваться, деятель-

ность его осуществляется на пониженном функциональном уровне, спортсмен при стартовой апатии не в состоянии «выложиться» [4].

Таким образом, состояния, возникающие у спортсмена, не всегда способствуют эффективно-сти его деятельности. В связи с этим требуется проведение мероприятий, направленных на уменьше-ние психической напряженности.

Предстартовые состояния часто возникают задолго до соревнований и могут истощить нерв-ную систему спортсмена, дезорганизовывать его деятельность.

Поэтому на современном этапе созрела необходимость создания плана психологической под-готовки, который бы способствовал достижению максимального результата троеборцев в конном спорте, который включал в себя диагностику психологической готовности и решение выявленных проблем.

В процессе исследования, проводимого над спортсменами в группах спортивного совершен-ствования, специализирующиеся в троеборье с 2014 по 2015 год на базе Республиканского центра олимпийской подготовки конного спорта и коневодства, мы провели диагностику психологической готовности с помощью теста «Уверенность в себе».

Результаты тестирования показали, что многие спортсмены испытывают чувство неуверенно-сти в своих силах. Для борьбы с этой проблемой мы предложили сеансы измененной формы аутоген-ной тренировки «Психорегулирующая тренировка», которая отличается от аутогенной тем, что в ней не используется для самовнушения «чувство тяжести» в различных частях тела, так как спортсмены в дальнейшем с трудом избавляются от этого чувства. В активизирующих формулах психорегулиру-ющей тренировки (ПРТ) есть специальная формула, направленная на снятие «чувства тяжести». Эф-фект действия ПРТ зависит от многих факторов и порой вместо ощущения комфорта, спокойствия, расслабленности, ощущения теплоты могут возникать неожиданные реакции. Важно учитывать, что формулы успокаивающей части ПРТ, на первых порах приводят не к успокоению, а к возбуждению. Лишь в конце 2–3-й недели занятий достигается успокаивающий эффект.

В педагогическом эксперименте участвовали 12 спортсменов групп спортивного совершен-ствования, тренирующиеся в Республиканском центре олимпийской подготовки конного спорта и ко-неводства и Могилевском областном центре олимпийского резерва по конному спорту. Исследуемые спортсмены были разделены на две группы: контрольную (МОЦОР по конному спорту) и экспери-ментальную (РЦОПКСиК), по 6 человек в каждой группе. Спортсмены экспериментальной группы посещали дважды в неделю сеансы измененной формы аутогенной тренировки «Психорегулиру-ющая тренировка». Контрольная группа продолжала работать по программе ДЮСШ по конному спорту для групп спортивного совершенствования.

На начало эксперимента все спортсмены имели приблизительно одинаковый уровень подго-товленности, условия для тренировок, количество занятий в неделю и их продолжительность.

Эффективность экспериментальной методики оценивалась при помощи теста «Уверенность в себе». Результаты эксперимента фиксировались и сравнивались. Полученные данные анализиро-вались при помощи качественного анализа. Показатели результативности в контрольной группе за исследуемый период повысились значительно меньше чем в экспериментальной (рисунок).

Исследование показало, что спортсмены, которые посещали сеансы измененной формы ау-тогенной тренировки «Психорегулирующая тренировка», в большинстве случаев стали получать удовольствие и от тренировочных занятий, и от участия в соревнованиях. Многие утверждали, что стали более уверенными в успешных результатах в предстоящих соревнованиях, т. е. уверенность была взаимосвязана с положительными эмоциями. В этой ситуации от всадника не требуется допол-нительных усилий для концентрации внимания на его управляющих воздействиях на лошадь – он может выполнять требуемую программу почти автоматически.

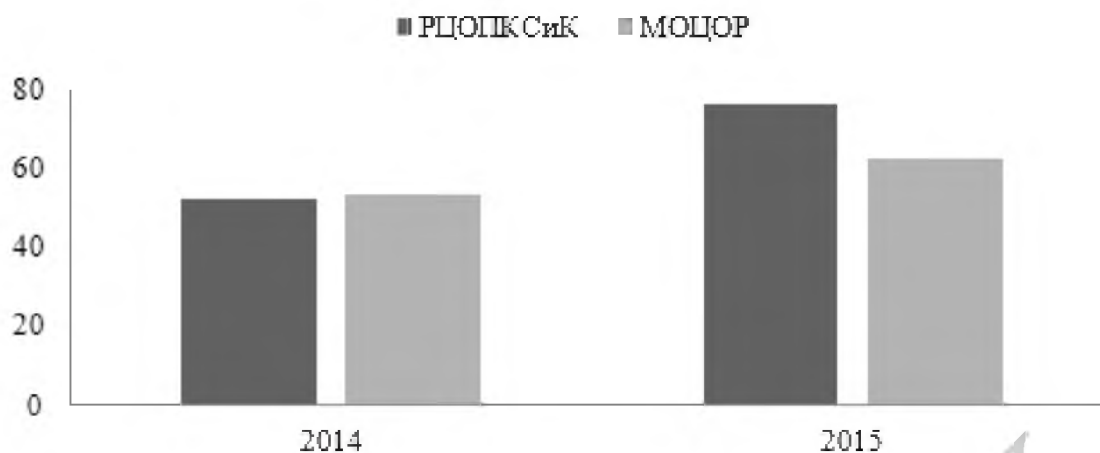


Рисунок – Эффективность экспериментальной методики

Введение в процесс подготовки троеборцев регулярных сеансов измененной формы аутогенной тренировки «Психорегулирующая тренировка», помогли научить спортсменов управлять своим психическим состоянием, что способствовало достижению более высокого результата.

Уверенность всадника и его установка на достижение положительного результата в значительной степени определяет состояние лошади и ее спортивную работоспособность.

1. Горохова, А. В. Направленность тренировочного процесса в подготовительном периоде в классических дисциплинах конного спорта / А. В. Горохова // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: материалы XI Междунар. науч. конгр., Минск, 10–12 окт. 2007 г.: в 4 ч. – Ч. 1: Актуальные проблемы теории и методики подготовки спортсменов / редкол.: М. Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2007. – С. 71–73.

2. Громова, Н. Высшая школа верховой езды / Н. Громова // Коневодство и конный спорт. – 1990. – № 7, 11.

3. Конный спорт: пособие для тренеров, преподавателей, коневодов и спортсменов / под ред. Э. Эзе; пер. с нем. Д. Я. Гуревича. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 255 с.

4. Кремер, М. Как добиться высоких результатов 8 пунктов программы по подготовке лошади: пер. с англ. / М. Кремер. – М.: АКВАРИУМ, 2003. – 288 с.

5. Нероденко, В. Психология конного спорта / В. Нероденко – Киев: Имидж Принт, 2009 – 88 с.

6. Гогунев, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Е. Н. Гогунев, Б. И. Мартыанов. – М.: Академия, 2000. – 178 с.

7. Сопов, В. Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте / В. Ф. Сопов. – М.: Трикта, 2010. – 116 с.

ПОКАЗАТЕЛИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ

Кудряшов Е.В., канд. наук по физ. воспитанию и спорту, доцент,
Пермский национальный исследовательский политехнический университет,
Российская Федерация

В процессе исследований были разработаны показатели силовой подготовленности спортсменов в настольном теннисе и баскетболе.

В исследованиях были использованы методы анализа научно-методической и специальной литературы, обобщение передового опыта специалистов практиков в области настольного тенниса и баскетбола, педагогические наблюдения за соревновательной и тренировочной деятельностью, полидинамометрия, методы математической статистики.

Для достижения поставленной цели было проведено тестирование 56 баскетболисток и 52 теннисисток различного уровня квалификации от III до I спортивного разряда. При помощи динамоме-