

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Н.Г. Кузнецк, В.А. Головач, А.С. Малиновский

УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ГИРЕВИКОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Проблемой настоящего исследования является поиск путей, средств и методов управления психологической подготовкой гиревиков с целью обеспечения психологической подготовленности к конкретному соревнованию.

Тренировка гиревиков – это специализированный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на достижение высоких спортивных результатов.

Средствами тренировки в гиревом спорте служат общеразвивающие и специальные упражнения, а также условия, в которых тренируются спортсмены (отдых между упражнениями, мероприятия, способствующие восстановлению – активный отдых, массаж и др.). Характер применяемых средств тренировки, их направленность, а также содержание и результат тренировки зависят от методов их использования

Подготовка спортсмена в гиревом спорте – это длительный творческий процесс, предусматривающий привлечение юношей к занятиям гиревым спортом в раннем возрасте, обеспечение всестороннего их развития и спортивного долголетия.

Спортивная тренировка включает в той или иной мере все основные разделы или относительно самостоятельные стороны: техническую, физическую, тактическую, психическую и интегральную. Такая структура упорядочивает представление о составляющих спортивного мастерства, позволяет в определенной мере систематизировать средства и методы их совершенствования, систему контроля и управления процессом спортивного совершенствования (Зациорский В.М., Матвеев Л.П., Платонов В.Н.).

При этом следует учитывать, что каждая из сторон подготовленности зависит от степени совершенства других ее сторон, определяется ими и, в свою очередь, определяет их уровень (Платонов В.Н., Коц Я., Дж. Уилмор Д.Л., 1997 г. и др.) [2].

Психологическая подготовка – важный раздел в подготовке спортсменов к соревновательной деятельности. Впервые проблема психологической подготовки спортсмена была выдвинута в советской психологии спорта в 1956 г. на 1 Всесоюзном совещании по психологии спорта. Естественно, и до этого в учебно-тренировочном процессе использовались отдельные разделы психологической подготовки. Но именно с 1956 г. этот раздел подготовки стал рассматриваться как составной в комплексном педагогическом процессе и получил название психологической подготовки.

Тем не менее, наметился ряд противоречий, которые отражают характер и динамику развития современного спорта и реализацию научных достижений в сфере

психологической подготовки спортсменов высокого класса [6].

Почти каждый гиревик испытывает беспокойство, которое выражается в вопросах к самому себе: «Какой у меня будет результат?», «Смогу ли я победить?» и т. п. Физиологически предстартовое состояние характеризуется выделением адреналина, при этом кровь приливает к мышцам, покидая кожные ткани. Человек даже слегка бледнеет, в животе могут появиться неприятные ощущения, тело охватывает нервная дрожь. Такое состояние возникает у большинства спортсменов, но каждый скрывает это по-своему. Предстартовая разминка позволяет раскрепостить мышечно-связочный аппарат, а также активизировать деятельность дыхательной системы, подготовив ее к предстоящей нагрузке [1].

Физиологические изменения в организме, происходящие из-за продолжительных силовых нагрузок, неизбежны. И главным образом они определяют уровень психологической нагрузки. Несмотря на специальную подготовку на тренировках, включающую адаптацию к специальной нагрузке, участнику соревнований приходится столкнуться с некоторыми факторами стресса. При повышенном темпе упражнения все эти изменения происходят с особой интенсивностью, и гиревик за две минуты до истечения 10-минутного соревновательного времени испытывает серьезные трудности. Следует отметить, что для гиревиков высокой квалификации считается неприличным уходить с помоста раньше команды «Стоп!».

Психологическая подготовка гиревиков должна соответствовать их индивидуальным особенностям. Это в конечном счете приведет к достижению стабильных и надежных результатов выступлений гиревиков. Тренер будет способствовать постановке и коррекции соревновательных целей спортсмена, формированию специфичных мотивов, побуждающих стремиться к успеху, учитывая при этом индивидуально-психологические особенности каждого спортсмена. Причем, задача тренера будет заключаться не только в помощи спортсмену в психологической подготовке, но и в создании субъект-субъектных ситуаций психического развития, которые могут возникнуть предсоревновательных, соревновательных и постсоревновательных условиях [5].

Методы психологического воздействия на гиревика:

1. Активная голосовая поддержка и жестикуляция тренера и товарищей по команде. Выкрикивание на соревнованиях и тренировках возгласов типа «Держись!», «Давай, давай!», «Терпеть!», «Ты можешь!», «Не время умирать – всё в команду, всё в команду!» и т.д.
2. Формирование у гиревика во время выполнения соревновательного упражнения мысленного представления о том, что данный момент неповторим и что ощущения, испытываемые сейчас, в некотором роде единственны, поэтому стоит заставить себя пережить данный момент с удовольствием, получив от него массу положительных впечатлений.
3. Мысленное «разбиение» нужного количества подъёмов во время выполнения толчка или рывка гири на несколько «частей». Например, 100 подъёмов можно разбить на 4 по 25, а последние 25 – ещё на 5 по 5. Такое мысленное «разбиение» весьма положительно отражается на спортивном результате, так как удержание в сознании больших чисел – весьма тяжкое испытание для психики, а движение к намеченной цели «мелкими шагами» снимает психологическое напряжение.
4. При удержании гирь в верхнем положении для более чёткой фиксации можно проговаривать мысленно наименование какого-либо длинного имени числительного, например, «сто двадцать два».

5. «Отвлекающий метод» при удержании статических поз и при выполнении других изометрических упражнений. Он заключается в том, что упражнение выполняется под музыку и сигналом к окончанию упражнения служит окончание

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

музыкальной композиции.

- б. Изменение веса гирь (путём засыпки внутрь свинцовой дроби) без уведомления спортсмена.
7. Доверительная, спокойная беседа тренера с воспитанником, ставящая целью убеждение его в том, что он действительно силен и сможет выполнить поставленную задачу.
8. Умышленное (со стороны тренера) неправильное ведение счёта количества подъёмов гирь в высокоинтенсивных подходах и в «прикидках».
9. Использование на тренировках различного шумового сопровождения, например, записанной на пленку «акустической атмосферы» соревнований, что будет способствовать формированию адаптационных психологических реакций в условиях смоделированной стрессовой ситуации («атмосфера» соревнований).

Психологическая подготовка гиревиков должна соответствовать индивидуальным особенностям спортсменов. Это, в конечном счете, приведет к достижению стабильных и надежных результатов выступлений гиревиков. Тренер будет способствовать постановке и коррекции соревновательных целей спортсмена, формированию специфичных мотивов, побуждающих стремиться к успеху, учитывая при этом индивидуально-психологические особенности каждого спортсмена. Причем, задача тренера будет заключаться не только в помощи спортсмену в психологической подготовке, но и в создании субъект-субъектных ситуаций психического развития, которые могут возникнуть предсоревновательных, соревновательных и постсоревновательных условиях.

Литература

1. Жирнов А.Н. Гиревой спорт: Методическое пособие. / А.Н. Жирнов. – Тамбов: Изд-во ТВАИИ, 2003. – 74 с.
2. Медведев, В.В. Психологическое обеспечение спортивной деятельности Текст. / В.В. Медведев. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 41 с.
3. Найдиффер, Р.М. Психология соревнующегося спортсмена / Р.М. Найдиффер. – М.: ДОСААФ СССР. 1979. – 224 с.
4. Носов, Г.В. Гиревой спорт: Учеб. пособие / Г.В. Носов. – Смоленск: Изд-во СГИФК, 1998. – 56 с.
5. Пальцев, В.М. Совершенствование подготовки гиревиков на этапе начальной спортивной специализации: Автореф. дис... канд. пед. наук. / В.М. Пальцев. – Омск: Изд-во ОГИФК, 1994. – 19 с.
- б. Плахтиенко, В.А. Надежность в спорте / В.А. Плахтиенко, Ю.М. Блудов. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.