

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА В ПРЫЖКАХ В ВОДУ

Замятина Н. В.

научный руководитель канд. пед. наук Бегидова Т. П.

Воронежский государственный институт физической культуры

Прыжки в воду отличаются постоянно повышенным психологическим фоном, связанным с риском выполнения сложных упражнений. Психологическое состояние спортсмена, как и простого человека, напрямую влияет на его работоспособность, настроение, с которым выполняется работа, а, следовательно, и на результаты деятельности. Изучение психологического состояния спортсменов способствует выявлению положительных и отрицательных сторон построения тренировочного процесса.

В современной литературе по прыжкам в воду и в тренировочном процессе недостаточно внимания уделяется психологической подготовке, особенно в подростковом возрасте. Рост сложности соревновательных программ требует от спортсмена физической, психической и эмоциональной устойчивости. Следовательно, проблема психологической подготовки прыгунов в воду является **актуальной**.

На основе изучения литературных источников, личного, и опыта других квалифицированных спортсменов сложнокоординационных видов спорта предполагалось, что грамотная психологическая подготовка позволит оптимизировать объём тренировочных нагрузок, что положительно скажется на здоровье прыгунов в воду и росте их спортивных результатов.

Цель работы - исследование влияния психологической подготовки юных прыгунов в воду на спортивные результаты.

Задачи исследования:

1. Изучить литературу и документальные материалы по вопросам перспектив развития прыжков в воду.
2. На основе исследования психологического состояния олимпийского резерва прыгунов в воду разработать методики психологической подготовки.
3. Экспериментально обосновать значимость психологической подготовки юных прыгунов в воду и её влияние на спортивные результаты.

Для решения задач исследования использовались общепринятые методы.

Психика подростка особо восприимчива к воздействию различных внешних и внутренних факторов. Увеличение тренировочных нагрузок истощает организм спортсмена. Всё это снижает интерес к занятиям прыжками в воду, ведёт к развитию страхов перед исполнением новых сложных элементов.

Психологическая подготовка в прыжках в воду, главным образом, направлена на борьбу со страхом и мотивацию центральной нервной системы (ЦНС) к безошибочному исполнению сформированного двигательного действия.

Исходя из этого, совершенствование психологической подготовки будет способствовать снижению объема нагрузки, количества неудачных попыток, и росту эффективности тренировочного процесса.

Изучение психологического состояния группы подростков 13-16-летнего возраста показало, что основной проблемой в ходе тренировочного и соревновательного процессов является страх неудачной попытки, которая может завершиться ударом о воду или снаряд, став причиной болезненных ощущений и ухудшения соревновательных результатов.

Эти выводы были подтверждены в ходе проведения бесед со спортсменами. Было выявлено, что спортсмены иногда сознательно стараются сократить время тренировки, опаздывая к назначенному часу. Во время тренировки спортсмены нередко демонстрировали агрессивное поведение по отношению к тренеру, другим спортсменам или же старались показать безразличие ко всему происходящему во время, что также является защитной реакцией против страха. В обоих случаях такое поведение может повлечь за собой как физические травмы, так и серьезные психологические перегрузки, отрицательно сказывающиеся на будущем исполнении прыжков.

Беседа и педагогическое наблюдение показали, что в большинстве случаев во время соревнований спортсмены чувствуют себя неуверенно и растерянно, если на разминке не выполнены пробные попытки для всех соревновательных упражнений. Часто их преследует навязчивая мысль о неудавшейся попытке на разминке, что переживается как опасность, и становится фактором, нарушающим поведение и действия спортсменов, угнетающим их активность. При этом появляется боязнь нового падения и ухудшения соревновательных результатов, сомнения в своих возможностях.

Таким образом, оттягивая время выполнения прыжка, спортсмен неосознанно старается избежать негативной эмоции – страха. В большинстве случаев этот страх пересиливает боязнь наказания за опоздание на тренировку. Здесь важно установление контакта между тренером и спортсменом для выявления истинных причин беспокойства и формирования у спортсмена модели поведения, способной исправить ситуацию. Вероятен постепенный переход от исходной ситуации страха к уверенному поведению в стрессовой ситуации, мысленно проговаривая действия по преодолению трудностей. Демонстрация спортсмену когнитивных приемов бесстрашного поведения способствует формированию чувства владения ситуацией.

Тестирование психологического состояния юных спортсменов было проведено при помощи следующих тестов: цветовой тест Люшера; тест Спилбергера-Ханина; методика тестирования «Оценка внимания»; тест «Самооценка силы воли»; тест «Самооценка волевого качества смелости (Будасси)»; тест «Методика диагностики степени готовности к риску (опросник Г. Шуберта)» тест «Экспресс диагностика неврозов».

«Двигательный невроз» - функциональное расстройство психофизической деятельности, развивающееся после воздействия на нервно-психическую сферу каких-либо вредных факторов (эмоциональное потрясение, сильное переутомление и т. п.). Подобные нарушения проявляются в том, что человек теряет способность выполнять качественно движения из арсенала своей профессии. Гибели нервных клеток головного мозга, они лишь начинают плохо функционировать. Поэтому невротические отклонения от нормы обратимы, то есть могут быть ликвидированы.

Таким образом, было выявлено, что страх, в большинстве случаев, продиктован опытом неудачного исполнения прыжка. Также имеет место отрицательное влияние отвлекающих факторов. Двигательные неврозы были определены у двух спортсменов.

Корреляционный анализ, проведенный для подтверждения взаимосвязи психического состояния и соревновательных результатов, выявил тесноту взаимосвязи от 0,3 до 0,8 по различным тестам.

Выявленные проблемы позволили нам разработать экспериментальную методику психологической подготовки. Основными задачами данной методики было:

- ❖ избавление спортсмена от навязчивых мыслей о предыдущем неудачном опыте исполнения прыжка;
- ❖ повышение помехоустойчивости спортсмена в тренировочном процессе и в соревновательный период.

Экспериментальная методика заключается в следующем.

Концентрация внимания спортсмена на определённой точке своего тела перед исполнением прыжка, ассоциация себя со зрительным образом идеального исполнения прыжка и использование метода «проговаривания» начала прыжка, обозначая отдельными словами элементы нужных действий, позволяют спортсмену сосредоточиться на данной попытке, избегая навязчивых мыслей о неудачном прошлом опыте.

Медитация - установка перед выполнением соревновательного или контрольного прыжка и самоприказ для преодоления неосознанного «оттягивания» времени начала прыжка на старте.

Для уменьшения влияния отвлекающих факторов спортсменам предлагалось создание мысленного образа нахождения внутри зеркального шара, который защищает их от взглядов других людей.

Рекомендовалось переходить к сложным прыжкам только после уверенного выполнения подводящих упражнений; всегда исполнять прыжок «до конца», независимо от качества старта; не останавливаться, если другой спортсмен начал движение на соседнем снаряде.

Детальное описание тренировочного занятия в дневнике самоконтроля для развития внимания и умения спортсмена анализировать выполненную работу.

Все перечисленные методики выполнялись спортсменами (по-возможности) на каждом тренировочном занятии и в соревновательный период.

После окончания педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование, выявившее достоверное улучшение результатов по показателям 5 тестов из 6.

В повторной беседе спортсмены отмечали уменьшение влияния навязчивых мыслей и страха, появление азарта и желания тренироваться, так как увеличилось количество удачных попыток. После использования методики, направленной на улучшение помехоустойчивости, меньше внимания стали уделять сбивающим внешним факторам; уменьшилось количество повторных стартов и стартов, заканчивающихся соскоком со снаряда.

Отмечается снижение воздействия двигательного невроза, один из спортсменов смог восстановить свою программу и выступить на соревнованиях.

Анализ спортивных результатов показал их достоверный рост наряду с усложнением соревновательных программ. Спортсмены приняли участие во всех запланированных соревнованиях 2012 года.

Рост соревновательных результатов связан с улучшением физических и технических показателей при влиянии психологической подготовки, о чём свидетельствуют результаты тестов.

На основе вышеизложенного, можно сделать следующие **выводы**:

1. Анализ литературы, документальных материалов, личного опыта и изучение психологического состояния юных прыгунов в воду позволили разработать экспериментальную методику психологической подготовки.

2. Экспериментально подтверждена взаимосвязь психологической подготовки и соревновательных результатов олимпийского резерва в прыжках в воду.

3. Из 6 испытуемых 3 человека вошли в состав сборной команды России; одна спортсменка стала победительницей Первенства России, серебряным призером Первенства Европы и бронзовым - Первенства Мира. Один спортсмен, планировавший бросить занятия спортом, преодолел психологические проблемы и стал финалистом Первенства России. Все испытуемые стали призёрами областных и Всероссийских соревнований.