

Павленкович С.С.,
*кандидат биологических наук, доцент кафедры теоретических основ
физического воспитания ФГБОУ ВО «Саратовский национальный
исследовательский государственный университет
имени Н.Г. Чернышевского»*

РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ГРЕБНОМ СПОРТЕ

Гребля на байдарках и каноэ – циклический вид спорта, представляющий собой гонки на соответствующих судах. Это олимпийский вид спорта, предусматривающий передвижение на байдарках и каноэ в условиях водной среды и в стандартных условиях мышечной деятельности с максимальной скоростью гребли. Соревнования по гребле на байдарках и каноэ проводятся под эгидой Международной федерации каноэ (ИКФ, ICF). В России ее представителем является Всероссийская федерация гребли на байдарках и каноэ.

В зависимости от целей, задач и характера организации работы по гребному спорту занятия могут рассматриваться как средство активного отдыха, укрепления здоровья и повышения специальной физической подготовленности населения, а также как учебная дисциплина.

Этот вид спорта имеет большое воспитательное, оздоровительно-гигиеническое, спортивное и прикладное значение.

Воспитательное значение гребного спорта во многом зависит от правильной организации и методики проведения занятий и соревнований по гребному спорту. Четко организованные, целенаправленные занятия, спортивные соревнования содействуют формированию и воспитанию советского человека, развитию его моральных качеств.

Оздоровительно-гигиеническое значение гребного спорта заключается в его разнообразии и широких возможностях варьировать нагрузку, что позволяет использовать этот вид спорта в занятиях с людьми различного возраста и пола. Воздействие физических упражнений на организм человека при занятиях гребным спортом протекает при благоприятном влиянии на него солнца, воздуха и воды, поэтому гребной спорт является прекрасным средством активного отдыха.

Спортивное значение гребного спорта определяется, прежде всего, тем, что в процессе тренировки спортсмен развивает свои физические качества, приобретает жизненно необходимые навыки и умения и специализируется затем в одном из видов гребного спорта с целью достижения наиболее высоких спортивных результатов.

На современном уровне развития гребли на байдарках и каноэ осуществлять подготовку конкурентоспособных спортсменов возможно на

основе интегрального подхода, предусматривающего координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства (видов подготовленности): физической, технической, тактической, теоретической, психологической.

Психологическая подготовка занимает особое место в современном спорте. Можно очень хорошо подготовиться к главному старту сезона, подойти к нему на пике формы. Но, к сожалению, на отборочных турнирах спортсмен может выступить блестяще, выигрывая у всех потенциальных соперников, но на главном соревновании игра почему-то не получается. Как правило, специалисты разводят руками и говорят, что недостаточна психологическая подготовка спортсмена.

Результат выступления спортсмена на соревнованиях зависит от эффективности построения интегральной подготовки: технической, тактической, физической и психологической. В ходе соревнований величина стрессов, которые испытывает спортсмен, постепенно увеличивается, особенно при достижении достаточно высоких результатов. Спортсмены, у которых тревога выражается в непосредственных агрессивных действиях, обычно не добиваются высоких спортивных показателей. Это относится и к индивидам, которые не способны владеть собой и управлять своим эмоциональным и физическим состоянием во время стресса.

Для регуляции эмоционального состояния спортсмена используется психологическая подготовка.

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.

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 так далее).

Успешность реализации потенциала готовности спортсмена в предстоящем соревновании во многом обусловлена эффективностью построения этапа предсоревновательной подготовки, существенное место в котором займет психологическое обеспечение подготовки спортсменов, построенное на основе текущего контроля психологической подготовленности спортсмена.

Психологическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям имеет существенное значение в спортивном совершенствовании в системе многолетней спортивной подготовки. Его содержание и назначение должно исходить из задач, решаемых в процессе спортивной тренировки. Основное же его назначение будет заключаться в содействии решению задач подготовки спортсменов к соревнованиям и успешному выступлению.

Психологическая подготовка – один из аспектов использования научных достижений психологии, реализации ее средств и методов для повышения эффективности спортивной деятельности. В связи с этим психологическая подготовка теснейшим образом связана с повышением психологической культуры спорта, с междисциплинарным взаимодействием наук о спорте.

В формировании готовности спортсмена выделяет три этапа:

- общая психологическая подготовка;
- специальная психологическая подготовка;
- волевая подготовка.

По мнению ряда авторов, общая психологическая подготовка включает следующие направления:

- моральная подготовка;
- волевая подготовка;
- совершенствование интеллектуальных качеств;
- повышение помехоустойчивости;
- обучение настройке на выполнение упражнения, самоконтролю и самооценке
- двигательных действий;
- обучение приемам саморегуляции психических состояний и другое.

Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям делится на раннюю, начинающуюся примерно за месяц до соревнования, и непосредственную, перед выступлением и в течение него.

Психологический настрой спортсмена в гребле на байдарках и каноэ – это одно из главных составляющих результата. Главный элемент психологического состояния – это настрой. Настрой может быть разным, настрой на международные соревнования, настрой на гонку или настрой на соперников. У всех это проявляется по-разному. Кто-то лучше настраивается на Чемпионат Мира, а кто-то показывает свои лучшие результаты внутри страны. Безусловно, это все нужно собрать воедино и в последствие вложить в результат. Такие маленькие нюансы как дорога,

перелеты, проживание, и состояние гребного канала должны проходить стороной от сознания спортсмена, настроенного на результат. Настрой на своих международных соперников вообще должен проходить спокойно, так как спортсмен изначально не знает этих людей, их характер, их личностные качества, а также их отношение к сопернику. Настрой на своих соперников по команде изначально предполагает немного другую реакцию. Здесь спортсмен всех знает, постоянно тренируется вместе, знает характеры друг друга, и неоднократно встает на старт российских соревнований. Бывает, что у спортсменов по команде личностная неприязнь. Но и в этом случае мотивация должна быть такой же.

Самое основное на старте – это концентрация внимания, собранность, непроницаемость, уверенное спокойствие и настрой на реализацию того результата.

В связи с вышеизложенным проведено исследование психоэмоционального состояния как показателя подготовленности гребцов-байдарочников к условиям соревнованиям деятельности.

Исследования проводились на базе Государственного бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Саратовская областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва по гребле на байдарках и каноэ» г. Энгельса Саратовской области. Исследования проводились дважды в предсоревновательный период за 1 месяц и за 1 неделю до соревнований; 1 раз в соревновательный период непосредственно перед стартом.

В исследовании приняли участие 20 спортсменов-гребцов 15-16 лет, из них 12 юношей и 8 девушек. Распределение на группы осуществлялось на основании уровня нервно-психической устойчивости спортсменов. Было сформировано 2 группы: с высокой и средней нервно-психической устойчивостью. В 1 группу с высокой нервно-психической устойчивостью вошли 9 гребцов, во 2 группу со средней нервно-психической устойчивостью – 11 спортсменов.

У обследуемых проводилась оценка нервно-психической устойчивости по методике «Прогноз», самооценка психологической подготовленности к соревнованиям на основании показателей устойчивости к стрессорам, способности к самоконтролю и волевой активности. Исследование предстартовых психических состояний осуществлялось на основании показателей самочувствия, активности, настроения, напряжения, тревожности, уверенности, эмоционального возбуждения. Самооценка предстартовых состояний включала исследование сформированности физического, эмоционального и когнитивного компонентов. Физический компонент характеризует мышечные ощущения и двигательную активность; эмоциональный –

эмоциональное отношение к соревнованию, а когнитивный – направленность мышления.

Исследования за 1 месяц до соревнований свидетельствуют о более высоком уровне устойчивости к стрессорам, способности к самоконтролю и волевой активности у гребцов с высоким уровнем нервно-психической устойчивости.

За 1 неделю до старта установлен однонаправленный характер изменений в обеих группах, свидетельствующий о снижении показателей психологической подготовленности спортсменов к соревнованиям. Более выраженные изменения выявлены у байдарочников со средней нервно-психической устойчивостью.

За 1 месяц до соревнований показатели самочувствия, активности, настроения и эмоционального возбуждения не имели существенных отличий в группах. Показатели напряжения и тревожности были достоверно выше у гребцов со средней нервно-психической устойчивостью, а показатели уверенности, напротив, ниже.

За 1 неделю до соревнований у всех спортсменов зафиксировано снижение показателей по всем категориям САН и уверенности, а также нарастании напряжения, тревожности и эмоционального возбуждения. Отметим, что изменения самочувствия и активности носили достоверный характер только у спортсменов со средней устойчивостью. Несмотря на то, что напряжение и тревожность оказались выше у гребцов 1 группы, степень эмоционального возбуждения наиболее высокой была во 2 группе. Показатели уверенности, напротив, сильнее снизились у гребцов во 2 группе.

Сравнительный анализ показателей самооценки предстартовых состояний за 1 месяц до соревнований показал, что у гребцов обеих групп недостаточно сформированы физический, эмоциональный и когнитивный компоненты, особенно у спортсменов 2 группы. За 1 неделю до соревнований в обеих группах отмечено повышение показателей предстартовых состояний по всем компонентам.

В день соревнований средние показатели самооценки психологической подготовленности спортсменов имеют тенденцию к увеличению в обеих группах.

Зафиксировано увеличение показателей по всем категориям САН. Показатели напряжения, тревожности и эмоционального возбуждения у спортсменов в обеих группах были выше по сравнению с 1 этапом исследования, но значительно ниже, чем на 2 этапе. Показатели уверенности у гребцов в обеих группах были выше, чем на 2 предыдущих этапах.

Все компоненты предстартовых состояний (физический, эмоциональный и когнитивный) у гребцов 1 группы находятся на высоком уровне, а у спортсменов 2 группы – на среднем.

Положительная динамика показателей предстартовых состояний у гребцов с высокой нервно-психической устойчивостью может быть связана с их мобилизацией перед ответственным выступлением, проявлением самообладания и мотивацией достижения, наличием опыта саморегуляции эмоциональных состояний. Нарастание напряжения, тревожности и эмоционального возбуждения в группе со средней нервно-психической устойчивостью можно объяснить тем, что соревновательный стресс имеет место у всех соревнующихся спортсменов.

Таким образом, психологическая подготовка предполагает уверенность в себе, в своих товарищах по команде, в желании испытать и преодолеть себя, добиться победы над противником любой ценой. Анализ соревновательной деятельности показывает, что наличие у гребцов высокой специальной подготовленности наряду с недостаточной готовностью к максимальным волевым усилиям в условиях жесткого противоборства приводит к поражениям. Но и высокая готовность к волевым усилиям не гарантирует успешного выступления в соревнованиях. Практика показывает, что если гребец владеет психической саморегуляцией и может удержать свое состояние и двигательные действия в оптимальных параметрах, то только в этом случае он может добиться высокого результата.

Библиографический список:

1. Давыдов В.Ю. Комплексная оценка спортивного потенциала юных гребцов / В. Ю. Давыдов, А. В. Петряев, И. В. Клешнев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006. № 2. С. 14-18.
2. Каверин В.Ф. Гребля на байдарках и каноэ. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. М.: Советский спорт, 2004. 120 с.
3. Киселев Ю.Я. Психологическая готовность спортсмена: пути и средства достижения. М.: Советский спорт, 2009. 276 с.
4. Орлова, В.В. Методологические аспекты современной системы подготовки квалифицированных спортсменов в академической гребле // Социология образования. М.: Издательство Современного гуманитарного университета, 2016. № 8. С. 108-113.
5. Рыжов В.Г. Техника гребли на байдарках. СПб., ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта. 1999. С. 17-19.