

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЛЕГКОАТЛЕТОВ 13–14 ЛЕТ

В. Н. Дворак

*Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины, г. Гомель
vitaliy.dvorak@mail.ru*

Раскрываются роль, значимость и особенности психологической подготовки спортсменов на этапе начальной специализации. Представлена программа психологической подготовки к соревновательной деятельности легкоатлетов на этапе начальной специализации в избранном виде спорта. Доказана эффективность использования предлагаемых в программе средств и методов в работе спортивного психолога с легкоатлетами 13–14 лет.

The role and the importance of psychological readiness of sportsmen at the stage of initial specialization is developed. The author's program of psychological training for the competitive activity of athletes at the stage of initial specialization in the chosen kind of sport is proposed. The efficiency of the use of the means and methods offered in the program in the work of the sport psychologist with the 13-14 years' old athletes is proved.

К л ю ч е в ы е с л о в а: юные спортсмены; психологическая подготовка; учебная программа.

К e y w o r d s: young athletes; psychological training; curriculum.

Введение. Психологическая подготовка – один из важнейших факторов, обеспечивающих максимальную результативность соревновательной деятельности атлета. В контексте максимального психического напряжения данный вид деятельности требует помимо оптимальной физической, технической, тактической и психологическую подготовку. Она включает в себя самовоспитание воли, сознательное и эффективное управление собственным психическим состоянием в экстремальных условиях соревнований. Чем выше ранг соревнования, тем больше значимость психологической составляющей в подготовке спортсмена. При прочих равных условиях и примерно одинаковом уровне профессионального мастерства качественная психологическая

подготовка является главным фактором, позволяющим спортсмену максимально полно реализовать все потенциальные возможности.

На этапе специализации (примерно 13–14 лет) осуществляется специальная физическая подготовка спортсменов, происходит дальнейшее совершенствование техники упражнений, значительно повышается физическая и соревновательная нагрузка. Важнейшими направлениями психологической подготовки на данном этапе выступают формирование уверенности в собственных силах [1; 2] с помощью развития компетенций саморегуляции, эмоциональной устойчивости. Подчеркивая значимость психологической готовности спортсмена к соревнованию, Б. Дж. Кретти, пишет, что помехоустойчивость позволяет спортсмену полностью сконцентрироваться на выполнении спортивной задачи, не отвлекаясь на соперников, зрителей и судей, а также на ряд других внешних и внутренних препятствий [3].

Можно утверждать, что легкоатлеты в большинстве своем имеют слабую психическую устойчивость, повышенную тревожность и впечатлительность, что выступает фактором дезорганизации их спортивной деятельности. Среди других негативных моментов, зафиксированных у атлетов, следует отметить нерешительность, отсутствие упорства и настойчивости в достижении поставленных целей, склонность к уклонению от личной ответственности, принятия самостоятельного ответственного решения, неумение противостоять воздействию сбивающих факторов соревнования.

Позитивным фактом можно считать то, что полученные оценки свидетельствуют о достаточном уровне самоконтроля у легкоатлетов 13–14 лет. Эти данные согласуются с результатами исследования С. М. Гордона и А. Б. Ильина [5], которые отмечают, что высокие значения показателя «Самоконтроль» характерны для спортсменов циклических видов спорта.

С помощью анкетирования выявлено, что среди проблем, которые спортсмены обсудили бы со спортивным психологом, находится и обучение приемам релаксации, повышение уверенности в себе. Важность саморегуляции подчеркнули все опрошенные: оценили саморегуляцию как довольно важную 50 % легкоатлетов, очень важна саморегуляции для 33,3 % опрошенных, а для 16,7 % данный вопрос имеет исключительную важность. Актуальной для спортсменов является и проблема поддержания концентрации внимания (83,3 %).

Средства, методы и приемы экспериментальной программы включены в структуру подготовки спортсменов наряду с иными видами в целях достижения всесторонней подготовленности легкоатлетов к соревновательной деятельности.

Главной задачей вводного занятия, проведенного на ориентировочно-мотивационном этапе экспериментальной программы, было формирование мотивации спортсменов к участию в тренинге. Оно проводилось в форме лекции-беседы. Спортсменам были приведены примеры, демонстрирующие необходимость психологической подготовки к соревнованиям, вызывающие к обращению к своему соревновательному опыту и его анализу. В ходе данного занятия был разработан ритуал приветствия, правила поведения участников группы, ритуал прощания, который способствовал сплочению группы и повышал уверенность атлетов в своих силах. Процессуально-развивающий блок составил 8 занятий длительность 1,5 ч каждое, в структуру которых включены упражнения, способствующие повышению уверенности в себе, развивающие внимание и самоконтроль, направленные на обучение приемам саморегуляции, а также развитие волевых качеств.

Оценка эффективности экспериментальной программы осуществлялась с помощью итоговой диагностики психологической подготовленности легкоатлетов 13–14 лет, по результатам которой выявлены статистически достоверные улучшения показателей исследуемых параметров.

Так, положительные изменения зафиксированы в показателях, характеризующих устойчивость спортсменов к воздействию соревновательных стресс-факторов, что свидетельствует об эффективности средств, используемых в экспериментальной программе. Большинство легкоатлетов составили второй класс по показателю «Фрустрационная толерантность», однако на 13,3 % увеличилось количество спортсменов оказавшихся в третьем, более высоком, классе. Лишь у одного спортсмена было отмечено снижение индивидуального значения по показателю «Самоконтроль». По нашему мнению, это связано с возрастанием самоуверенности в ущерб самоконтролю.

Зафиксированы также улучшения индивидуальных значений по следующим показателям: повысилась устойчивость психики спортсменов к воздействию соревновательной обстановки – по показателю «Фрустрационная толерантность»; повысились показатели, характеризующие сознательность спортсменов и степень владения навыками саморегуляции. По фактору «Самоконтроль» отмечено увеличе-

ние концентрации спортсменов в пятом, наивысшем, классе на 3,3 % (20 % по сравнению с 16,6), а также в четвертом классе на 3,3 % (53,3 % по сравнению с 50). Повысилась степень упорства спортсменов в преодолении трудностей, возросло стремление к победе. Так, по показателю «Волевая активность» увеличилась концентрация легкоатлетов во втором и пятом классах на 6,6 % (46,6 %, изначально – 40), в четвертом – на 6,6 % (13,3 %, изначально – 6,6). Эффективность экспериментальной программы в отношении показателя «Фрустрационная толерантность» и «Волевая активность» подтверждена на 99 %, в отношении показателя «Самоконтроль» – на 95 %.

Выводы. Анализ результатов исследования позволяют сделать заключение об эффективности разработанной программы развития психологической готовности легкоатлетов к соревновательной деятельности на этапе начальной специализации и о целесообразности ее использования в профессиональной деятельности спортивных психологов. Программа получила положительную оценку спортсменов, тренера и по итогам экспериментальной апробации внедрена в учебно-тренировочный процесс СДЮШОР ППО РУП «Гомсельмаш».

Библиографические ссылки

1. Гиссен Л. Д. Психология и психогигиена в спорте. М. : ФиС, 1973.
2. Дворак В. Н., Станибула С. А. Формирование продуктивного копинг-поведения у студентов // Изв. Гом. гос. ун-та им. Ф. Скорины. № 2 (89). 2015. С. 23–28.
3. Кретти Б. Дж. Психология в современном спорте : практ. рук. для тренеров, спортсменов и специалистов, работающих в области спорта. М. : ФиС, 1978.
4. Гордон С. М., Ямпольский Л. Т. Оценка психологической подготовленности спортсмена: метод. разработ. для слушателей. ВШТ и фак. усовершенствования. М. : ГЦОЛИФК, 1981.
5. Гордон С. М., Ильин А. Б. Оценка психической готовности к соревновательной деятельности спортсменов разных специализаций и квалификаций (на примере циклических, игровых видов и спортивных единоборств) // Наука в олимп. спорте. 2004. № 2. С. 82–85.