

ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

В. Э. Доля, Д. А. Зайцев

*Глазовский государственный педагогический институт им. В.Г. Короленко,
Глазов, Российская Федерация
gto1888@yandex.ru*

В исследовании выявлены ключевые психо-физические моменты в подготовке студентов-легкоатлетов на длинные дистанции. Разработана авторская программа психологической подготовки в процессе реализации тренировочного процесса в секции «Легкая атлетика» спортивного клуба вуза. Экспериментальным путем доказана эффективность авторской разработки на спортивную результативность и качество выполнения студентами годового тренировочного цикла.

The study identifies key psycho-physical moments in the preparation of long distance athletes. The author's program of psychological preparation in the process of implementation of the training process in the section "Track and field athletics" of the sports club of the university is developed. Experimentally proved the effectiveness of the author's design for athletic performance and the quality of the students performing an annual training cycle.

Ключевые слова: легкая атлетика; длинные дистанции; студенты; психологическая подготовка; спортивная результативность.

Keywords: athletics; long distances; students; psychological training; athletic performance.

Введение. В настоящее время подавляющее большинство тренеров научилось применять и варьировать современные методы в подготовке бегунов на длинные дистанции: «марафонский» и интервальный. Наряду с этим на первый план вышли вопросы психологической устойчивости спортсменов, особенно в студенческий период [1, 8]. Тренерам-преподавателям приходится обращать особое внимание на нравственное, морально-этическое воспитание, на совершенствование интеллектуальных качеств, на ликвидацию пробелов в развитии воли и других черт характера [3, 9].

Цель исследования – выявить ключевые психофизические моменты в подготовке студентов-легкоатлетов на длинные дистанции, разработать авторскую программу психологической подготовки и экспериментальным путем доказать ее эффективность.

Организация исследования. На основе изучения специальной литературы следует выявить особенности психологической подготовки спортсмена: морально-этическое воспитание; совершенствование интеллектуальных качеств; волевая подготовка; повышение помехоустойчивости и подготовку к преодолению неожиданно возникающих препятствий; настройка на безусловное выполнение упражнений; умение регулировать неблагоприятные внутренние состояния; умение критически оценивать свои возможности и результаты предыдущих соревнований; умение сохранять оптимизм [2, 5, 7, 8].

Следует также отдельно выделить следующие аспекты специальной психической подготовки:

- создание уверенности в возможности победить и показать высокий результат;
- способность рационально управлять действиями, чувствами и мыслями в различных острых ситуациях;
- создание и сохранение оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости в соревновании и перед ним [2].

Повышение работоспособности спортсменов происходит потому, что физические качества (быстрота, сила, выносливость и т. д.) воспитываются одновременно с формированием простых и сложных двигательных навыков и умений, благодаря определенной системности в деятельности коры больших полушарий. Что касается выносливости, то это качество развивается во все формирующейся по длительности мышечной деятельности. При овладении спортивной техникой бега непременно образуются временные связи между центрами различных анализаторов в коре больших полушарий, ведущие к согласованной деятельности [8].

В основе этого лежит возникновение условных связей между афферентными полями этих анализаторов к образованию динамического стереотипа, объединяющего деятельность всех систем в единое целое [6]. По нашему мнению, основными источниками возникновения затруднений в процессе тренировочных занятий по легкой атлетике на длинные дистанции являются:

- неблагоприятные атмосферные условия, плохой грунт, несоответствующие костюм, обувь и т. п.;
- накопившееся утомление, связанное с производственной или учебной деятельностью до тренировки;
- чрезмерная легкость или трудность тренировочных планов, их однообразие;
- сомнение в правильности используемой методики спортивной тренировки, в квалификации тренера;
- совместное участие в тренировке спортсменов, значительно превосходящих по уровню подготовки, или, наоборот, отсутствие достойных партнеров;
- психологическая несовместимость внутри команды и с тренером [6];
- ощущение тяжести, вызываемое несвоевременным принятием пищи или же плохим ее качеством, недостаточностью, излишеством и т. д.

Во время соревнования имеют место несколько иные затруднения и вызываемые ими переживания:

- нарушение распорядка соревнования;
- предположение о сомнительном состоянии своей формы, а также предположение о неправильности проведения разминки или отдыха перед соревнованием;
- неблагоприятные атмосферные условия (ветер, высокая или низкая температура т. д.);
- неудовлетворенность состоянием беговой дорожки;
- рвотные и слабящие действия некоторых питательных продуктов;

- неожиданные успешные тактические действия противников;
- невыполнение намеченного графика бега;
- сомнение в правильности комплектования состава забегов (отсутствие сильных, достойных партнеров или наоборот, присутствие чрезмерно сильных соперников) [7].

На основе проведенных предварительных пилотных экспериментах тренеров-преподавателей кафедры и ДЮСШ нами была разработана авторская программа психологической подготовки студентов-легкоатлетов в спортивном клубе института. Основные составляющие авторской разработки базируются на следующих условиях:

- формированием моральных качеств (чувства долга, командного духа, коллективизма, ответственности за факультет и вуз и т. д.);
- разъяснение отрицательного влияния различных фактов и проявлений лени [4];
- определение стратегии тренировочного процесса, конкретной перспективы, пониманием значимости программы;
- постоянным выполнением и групповым анализом трудных, но доступных задач;
- рефлексия опыта известных и успешных спортсменов-легкоатлетов факультета, института, республики;
- обязательное выполнение намеченного плана тренировочного процесса в любых условиях, с применением намеренно усложненных условий;
- приучение спортсменов к финишированию на высокой скорости в любом состоянии;
- совместное выполнение заданий в парах и группах с более быстрыми спортсменами [6];
- выполнением в ходе неответственных соревнований экспериментального, оригинального и смелого тактического плана;
- предварительным изучением морально-волевых и психологических особенностей противника, их графиков бега.

Результаты исследования: Для эксперимента был осуществлен анализ работы тренера-преподавателя в 2016/2017 уч. г. и внедрение авторской программы в 2017/2018 уч. г. со студентами в секции спортивного клуба «Легкая атлетика» со спортсменами, преимущественно занимающимися бегом на длинные дистанции. В КГ и ЭГ вошли студенты различных курсов и факультетов в количестве 12 человек в каждой группе. Следует отметить, что в КГ был сделан акцент на техническое и физическое развитие, в ЭГ – на психическую подготовку. В КГ и ЭГ личный состав спортсменов совпал на 30 %. Анализ эксперимента заключался в выявлении результативности спортсменов на региональных соревнованиях (1 место – 3 очка, 2 место – 2 очка, 3 место – 1 очко) и суммарное количество посещений тренировочных занятий (3 занятия в неделю). Результаты эксперимента представлены на рис.1 и рис.2.

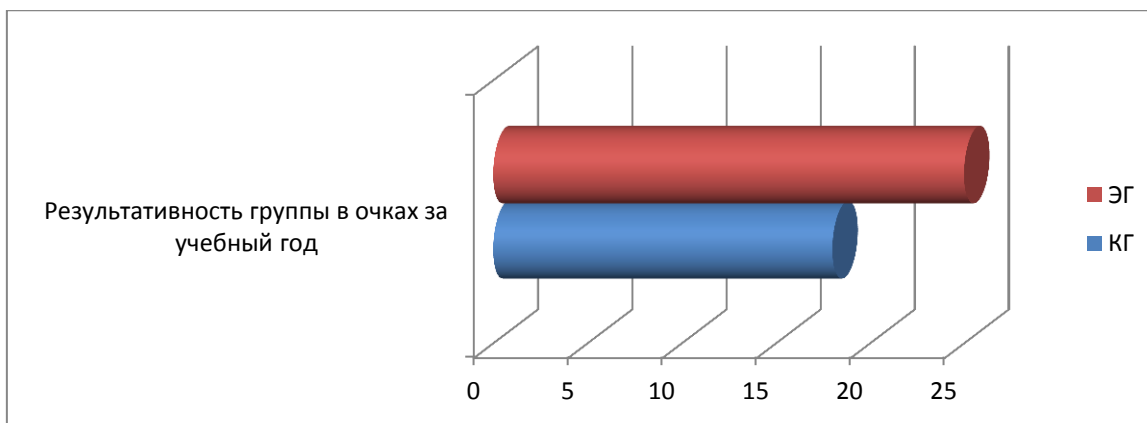


Рис. 1. Анализ общей спортивной результативности в очках за учебный год на региональных соревнованиях по группам

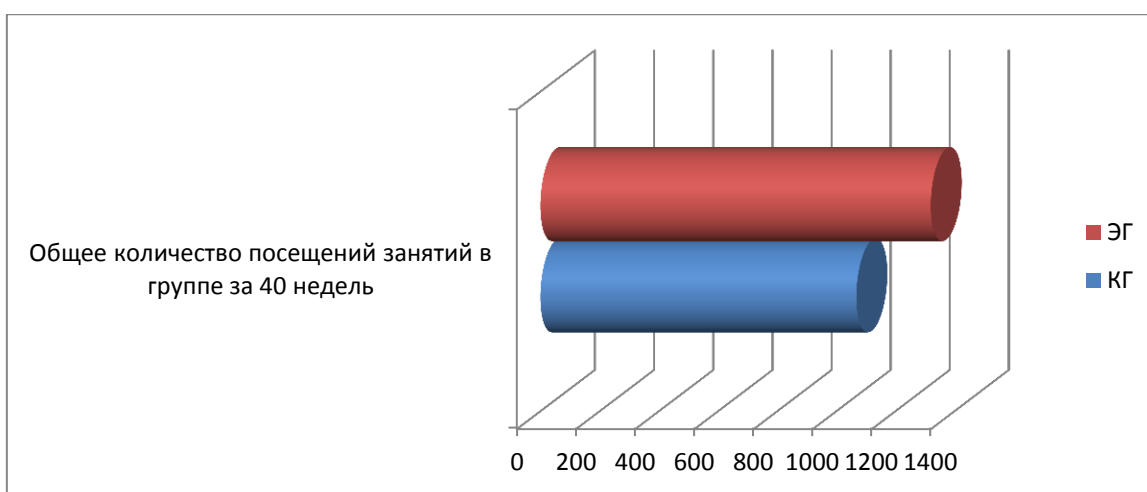


Рис. 2. Анализ общего количества посещений тренировочных занятий в расчете на 40 недель по 3 раза в неделю по группам

В результате сравнительного анализа и математико-статистической обработки по Т-критерию Стьюдента при ($P = 0,05$) общей спортивной результативности в очках за учебный год на региональных соревнованиях по группам выявлено, что авторская программа содействует повышению спортивного результата студентов-легкоатлетов. В свою очередь сравнительный эксперимент и математико-статистической обработки по t -критерию Стьюдента при ($P = 0,01$) по анализу общего количества посещений тренировочных занятий в расчете на 40 недель по 3 раза в неделю по группам доказал, что акцент на психологическую подготовку формирует в спортсменах ответственность в систематичности занятий и выполнению годового тренировочного плана.

Психологические реакции на трудности у студентов связаны с определенным сигнальным значением и опосредованы отражением их в сознании легкоатлетов на длинные дистанции. Эти трудности переживаются субъективно и могут быть преодолены при преобладании мобилизующих сигналов. Использование в тренировке рекомендаций, освещенных в данном исследовании, на наш взгляд, позволит более успешно решать задачу подготовки легкоатлетов на длинные и сверхдлинные дистанции.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ СЫЛКИ

1. Антипов В. А., Булгаков А. В., Гринько И. С. Психологическая подготовка легкоатлета перед стартом // Педагогическое образование на Алтае. 2014. № 2. С. 284.
2. Коваленко А. Н., Хрисанфова Н. В. Тревожность как критерий готовности юных легкоатлетов, специализирующихся в беге на средние дистанции, к соревновательной деятельности // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2017. Т. 12. № 2. С. 174–181.
3. Наговицын Р. С., Тутолмин А. В., Чубукова Л. В. Организационный климат и индивидуально-психологические качества личности участников учебно-воспитательного процесса в образовательном кластере «Институт – колледж» // Almamater (Вестник высшей школы). 2017. № 3. С. 38–44.
4. Наговицын Р. С. Формирование физической культуры личности студентов на основе реализации идей мобильной педагогики // Качество. Инновации. Образование. 2014. № 3. С. 44–48.
5. Наговицын Р. С. Формирование физической культуры студентов в образовательном пространстве гуманитарного вуза (на основе мобильного обучения) : дис. ... д-ра пед. наук. М., 2014. 444 с.
6. Пуни А. Ц. Психология спорта : автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Ленинград, 1952. 45 с.
7. Родомакина Н. И. Оптимизация психоэмоционального состояния спортсменов легкоатлетов в предсоревновательный период // Инновационная наука. 2017. № 10. С. 96–101.
8. Цыганенко О. С. Некоторые аспекты формирования психологической устойчивости и психологического благополучия участников сборной вуза по легкой атлетике // Живая психология. 2017. Т. 4. № 1. С. 75–82.
9. Nagovitsyn R. S., Chigovskaya-Nazarova Ya. A., Miroshnichenko A. A. The realization of the system programme «Health saving education» in the pedagogical university // European Journal of Contemporary Education. 2018. № 7 (1). С. 137–149.