

УПРАВЛЕНИЕ ПСИХИКОЙ СПОРСМЕНА

Психологическая подготовка дает возможность спортсменам регулировать психические процессы согласно конкретной ситуации. Цель такой подготовки — сознательное управление своим психическим состоянием, направленное на успешное решение спортивной задачи.

Спортсменов можно разделить на три основные группы. Пловцы первой группы, выступая в соревнованиях, как правило, улучшают результаты, показанные на тренировках и в курсовках. В силу хорошей природной саморегуляции психологическая настройка у них происходит сама по себе. Этим юным пловцам можно не заниматься специальной тренировкой своей нервной системы, хотя знание законов психологической подготовки,

умение их использовать им не мешает.

Пловцы второй группы показывают на соревнованиях примерно те же результаты, что

и на тренировках. Им нужна специальная психологическая подготовка, чтобы научиться

владеть собой во время соревновательной борьбы.

Пловцы третьей группы на соревнованиях не могут показать результаты, достигнутые

на тренировках. Этим спортсменам необходима специальная психологическая подготовка,

так же как и физическая, техническая, тактическая.

Чтобы успешно выступить на соревнованиях, пловец на старте должен находиться в

боевом настроении. Однако состояние его психики зачастую препятствует достижению

высоких результатов. Это характеризуется предстартовой или стартовой лихорадкой, апатией,

«стартовой несобранностью», всевозможными опасениями и страхами, необоснованной

верой в приметы, срывами в спортивной технике и т.п.

Причины этого в основном следующие: врожденные особенности нервной системы,

травмы, тяжелые инфекционные заболевания, отравления, неправильное воспитание и

тренировка.

Бороться с подобными нарушениями в психике можно с помощью педагогических

воздействий и средств медицины. Большое значение придается профилактике. В спортивных

школах основная ответственность за воспитание здоровой психики детей ложится на плечи

педагога-тренера.

//

Тренеру ДЮСШ можно дать следующие рекомендации. Суровый аскетизм,

насуспенное лицо не приемлемы при работе с юными спортсменами. Чем больше

положительных эмоций получают на тренировке пловцы, тем крепче будет их психическое и

физическое здоровье.

Не следует часто обращать внимание спортсмена на трудности и пугать ими. При

освоении сложного элемента техники или повышенной нагрузке надо убедить ученика, что

здесь нет ничего особенного, что это упражнение он освоит так же успешно, как и

предыдущие. Необходимо соблюдать принцип: очередная нагрузка должна быть такой, чтобы

ученик обязательно смог преодолеть ее и, преодолев, испытать чувство радости. При этом

условии пловец не испугается новых трудностей, у него будет твердая уверенность в своих

силах.

Нагрузки должны быть такими, чтобы юные пловцы уходили домой с чувством

успешного завершения тренировки и с глубокой уверенностью в том, что завтра они

достигнут еще большего. Вселяя в учеников чувство уверенности, бодрости, одобряя шаги,

сделанные на пути преодоления трудностей, тренер помогает создавать положительный

эмоциональный настрой. А человек с положительными эмоциями может перенести большие

нагрузки и устать меньше, чем человек, у которого преобладают эмоции отрицательные.

Очень важно воспитать у пловцов правильное отношение к неудачам, в частности к

поражению на соревнованиях. Неудачи должны показывать недостатки в подготовке и

мобилизовывать спортсменов на их преодоление. И это закон спорта, который необходимо

знать каждому.

/Анализируя неудачу, тренер должен установить ее причину и доказать своему

воспитаннику правильность выводов. Если пловец хорошо поймет это, у него появится

желание исправить ошибку. Тон разговора тренера со спортсменом при анализе неудачи

может быть спокойным, ласковым, а если нудно, — резким и даже возмущенным. Все

зависит от ошибки, отношения к ней ученика и особенностей его характера, но важнейшие

условия этого разговора — искренность и справедливость.

Не менее важно правильно относиться к соперникам на соревнованиях. Нельзя

допускать, чтобы, выходя на старт, юный пловец робел перед своим противником. Нельзя

забывать при этом об уважении к сопернику.

Тренер обязан так вести тренировочный и воспитательный процесс, чтобы пловцы с

нетерпением ждали соревнований и относились к ним как к празднику. Если же в группе

окажутся спортсмены, которые предпочитают тренироваться и не выступать на

соревнованиях, это брак в работе тренера.

Юный пловец должен идти на соревнование с уверенностью в успехе, собранным,

серьезным, понимая ответственность, возложенную на каждого, кто показывает свое

мастерство зрителям, друзьям и соперникам. При правильном воспитании такая

ответственность не вызовет чувства страха или неуверенности, а будет способствовать

предельной мобилизации сил.

Хорошим способом настройки на соревнование является продуманный режим дня

перед стартом. Иногда, чаще у старших пловцов, он похож на «ритуал» (ежедневно

повторяющиеся в определенной последовательности действия). Выполнение «ритуала»

требует сосредоточенности на каждом из его элементов. Это не позволяет спортсмену

отвлекаться. В содержание «ритуала» входит строго регламентированное поведение перед

днем старта, в день старта, во время разминки, настройка на старт и на борьбу на дистанции.

Подобный «ритуал» должен быть построен тренером с учетом особенностей личности,

характера и спортивных качеств пловца. Его можно записать в дневник спортсмена.

Составляя «ритуал», надо стремиться к предельной краткости фраз, к лаконичному и образному описанию и формированию поведения.

В связи с этим хотелось бы остановиться на месте и значении слова в дневнике

спортсмена. Очень важно, чтобы записи в дневнике фиксировали моменты психического и

физического состояния спортсмена, помогли бы добиться чего-нибудь. Записи рекомендуется

заканчивать выводами, к которым спортсмен и тренер пришли в конце занятия. Никогда не

нужно делать отрицательные выводы. Например, неправильно записывать: «Плохо

расслаблял руки», следует: «Обязательно расслаблять руки!» Такие выводы будут

настраивать пловца на нужное поведение.

//

В работе по созданию оптимального психического состояния пловца на тренировках и

соревнованиях тренеру может помочь психолог или врач-психиатр, знающие специфику

спорта. Из всех методов, которыми располагает спортивная психиатрия, для практики спорта

лучшим следует признать самовнушение. Овладев с помощью врача-психиатра принципами

самовнушения, спортсмен может самостоятельно регулировать свои нервные процессы.

Специальная методика самовнушения, называемая психорегулирующей тренировкой

(ПРТ), описана в спортивной литературе (А. В. Алексеев и Л. Д. Гиссен). Она может

применяться пловцами начиная с юношеского возраста. Психорегулирующая тренировка

состоит из двух частей. Первая часть — «успокоение» — предназначена для устранения

чрезмерного возбуждения, а также для достижения состояния полудремоты. Она помогает

успокоиться или уснуть. Вторая часть — «мобилизация» — используется для возбуждения

нервной системы до нужной степени, для приведения организма в состояние боевой

ГОТОВНОСТИ.

Предстартовая или стартовая лихорадка проявляется в чрезмерном возбуждении

нервной системы. Это ведет к нарушению сна, преждевременному расходу нервной и

физической энергии, повышенной раздражительности. Часто нарушается спортивная

техника. Обычно для снятия излишнего возбуждения применяют расслабление скелетных

мышц и специальный режим дыхания, основа которого — длинный выдох вслед за коротким

неглубоким вдохом. Но это дает эффект на очень короткое время. Овладев же первой частью

ПРТ — «успокоением», — спортсмен может снизить степень возбуждения нервной системы

и не допустить появления предстартовых отклонений в психике.

Предстартовая или стартовая апатия характеризуется неуверенностью, вялостью,

нежеланием соревноваться и является результатом недостаточного возбуждения нервной

системы. В большинстве случаев возникает как следствие предстартовой лихорадки,

лишающей спортсмена сил. Для снятия апатии можно посоветовать интенсивную

кратковременную разминку и активное дыхание с глубоким вдохом и коротким интенсивным

выдохом. Умение пользоваться психорегулирующей тренировкой предупреждает

возникновение апатии, для борьбы с которой применяется вторая часть ПРТ —

«мобилизация».

«Стартовая несобранность» характеризуется неумением сосредоточиться на

выполнении задач соревнования. Иногда это происходит из-за отсутствия четко

поставленной задачи поведения, что является следствием привычки выступать «вообще»,

полагаясь на удачное стечение обстоятельств. С помощью успокаивающей и мобилизующей

частей ПРТ можно приучить себя к тому, что за счет концентрации внимания на

поставленной задаче во время соревнования в сознании будут удерживаться только самые

необходимые мысли. Стартовая несобранность сойдет на нет, и спортсмен сумеет

сосредоточиться на достижении цели.

Ошибки в технике плавания скорее преодолеваются при применении ПРТ. Действие

успокаивающей части ПРТ связано с расслаблением рук и ног. Спортсмен, научившись

хорошо расслабляться во время психорегулирующей тренировки, сохраняет этот полезный

навык при плавании. Кроме того, если ученик дома и во время разминки будет регулярно

заниматься по 5—10 мин. идеомоторной тренировкой, то есть мысленно видеть себя

выполняющим в совершенстве тот или иной технический элемент, то такая работа ускорит

овладение тонкостями техники и поможет ликвидировать некоторые ошибки.

Психорегулирующая тренировка может помочь и в организации отдыха при больших

нагрузках на занятиях. Исследования психологов спорта показали, что восстановление сил в

первые 30—40 мин. после тренировки идет по-разному в зависимости от характера отдыха в

эти минуты. Наиболее полно оно происходит у спортсменов, отдыхающих в состоянии

самовишенного сна. Чтобы организовать такой сон, надо овладеть успокаивающей частью

ПРТ.

Методика ПРТ не является монополией врача-психогигиениста. Каждый тренер может

овладеть ею под руководством специалиста. Это облегчит ему решение задач по организации

психологической подготовки пловцов старшей возрастной группы.

По матерьялам www.plovci.ru

