

ОСОБЕННОСТИ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГИРЕВИКОВ

Щербин О.В., Симень В.П.

ФГБОУ ВО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», Чебоксары, e-mail: simen.vladimir@yandex.ru

В статье на основании анализа научной и методической литературы, опыта собственной соревновательной и тренерской деятельности, опыта практики судейства соревнований по гиревому спорту приводится положение о том, что психологическая подготовка гиревиков должна быть направлена на формирование психологии победителя. Установлено, что на психическое состояние спортсмена влияют уровень и значимость соревнований, связанные с ним мысли и переживания, качество организации соревнований, опыт соревновательной деятельности, поведение и действия тренера. Для формирования предстартового психического состояния боевой готовности спортсменами применяются приемы самоконтроля и саморегуляции: воссоздание и удержание в сознании картины прошлого, связанного с ощущением спокойствия и уверенности; самовнушение с использованием музыки, словесных формул; самоубеждение; отвлечение внимания; разминка, приемы повышения уровня эмоционального возбуждения.

Ключевые слова: гиревой спорт, предсоревновательная подготовка, психологические преграды, средства, приёмы, методы психологической подготовки.

PRECOMPETITIVE PSYCHOLOGICAL TRAINING OF QUALIFIED KETTLEBELL-LIFTERS

Shcherbin O.V., Simen V.P.

I. Yakovlev Chuvash State Pedagogical University, Cheboksary, e-mail: simen.vladimir@yandex.ru

The article based on the analysis of the scientific and methodological literature, experiences and competitive private coaching, refereeing practice experience in weight lifting competitions is a position that psychological training weight lifters should be directed to the formation of psychology of a winner. It was found that the mental condition of the athlete affect the level and significance of the events associated with it thoughts and experiences, the quality of the organization of the competition, the experience of competitive activity, behavior and actions of the coach. To form a prelaunch mental state of alert athletes techniques of self-control and self-regulation are used: recreation and hold in the minds of paintings of the past, associated with a sense of calm and confidence; self-hypnosis using music, verbal formulas; samoubezhdenie; distraction; warm-up, methods of increasing the level of excitement.

Keywords: kettlebell-lifting, precompetitive training, psychological difficulties, means, techniques and methods of psychological training.

В современной спортивной психолого-педагогической литературе приводится положение о том, что спортсмен все то, что отработано и накоплено в процессе обучения и тренировок в течение месяцев или лет, может растерять в считанные минуты, а порой и секунды перед стартом [5 и др.]. Поэтому в достижении высоких соревновательных результатов огромную роль, наряду с технической, физической, тактической подготовленностью, играет психическая готовность спортсмена.

Вопросы психологической подготовки гиревиков были предметом ряда исследований, выполненных в последние годы [1–10 и др.].

В этих работах рассматриваются специальные методы и методические приемы регулирования предстартового и соревновательного [1, 2, 5, 8, 10 и др.] психического

состояния; раскрываются особенности динамики психического состояния [1, 3], критерии психического утомления в процессе выступления на соревнованиях [9], особенности уровня развития настойчивости и целеустремленности [4], типа темперамента [6] и мотивов занятия гиревым спортом [7] высококвалифицированных гиревиков.

Наряду с этим, в теории и методике гиревого спорта недостаточно раскрываются содержание и организация предсоревновательной психологической подготовки квалифицированных гиревиков.

В связи с этим **цель** нашего исследования заключается в выявлении и научном обосновании особенностей предсоревновательной психологической подготовки квалифицированных гиревиков.

Методы и организация исследований. Для достижения цели исследования нами применялись научные методы, включающие анализ и обобщение научно-методической литературы, анализ и обобщение опыта собственной соревновательной и тренерской деятельности, педагогическое наблюдение.

Результаты исследований и их обсуждение. В процессе изучения исследуемой нами проблемы установлено, что психологические факторы, затрудняющие управление соревновательной деятельностью, определяются как разрушительные факторы, препятствующие достижению максимальных результатов. Поэтому обучение успешному преодолению этих факторов-преград на пути к соревновательному успеху выступает определяющей задачей психологической подготовки спортсменов.

Чтобы преодолеть эти преграды на пути к высшим спортивным достижениям в научной и методической литературе приводятся приемы психологической подготовки гиревиков.

С целью целенаправленного формирования соревновательной установки на протяжении всего периода предсоревновательной подготовки Л.С. Дворкин рекомендует применять следующие приемы психологической подготовки:

- выполнение соревновательных упражнений и оценка технических приемов в условиях отсутствия специальной разминки;
- при оценке технической подготовленности предоставление одной единственной попытки;
- в процессе тренировочных занятий создание условий соревнований и ситуации присутствия зрителей;
- выполнение упражнений в усложненных условиях;
- игра в демонстрации идеальной техники;
- выполнение соревновательных упражнений на оценку в состоянии утомления [2, с. 188].

А.Н. Шикунов [10], обобщая проблемы психологической подготовки гиревиков, приводит 2 группы методов формирования психологической устойчивости к тренировочным

и соревновательным нагрузкам в гиревом спорте:

1. Методы физического воздействия на гиревика:

1.1. В перерывах между подходами при выполнении изометрических и динамических упражнений создаются условия затрудненного кровотока (упор тренируемой частью тела в выступающий предмет; полное сгибание тренируемых конечностей в суставах и удержание их в таком положении с целью затруднения кровообращения и создания в мышцах условий гипоксии).

1.2. Организация на определенных этапах подготовки гиревиков такой «нестандартной» формы проведения соревнований, как гиревой поединок (в котором спортсмены стоят друг против друга и, выполняя толчок или рывок, подстраиваются под темп друг друга; один гиревик назначается ведущим поединок, а другой – ведомым; через минуту происходит смена ролей и так в течение 10 минут; ведущий поединок выполняет упражнение в таком темпе, в каком захочет, а ведомый обязан подстраиваться под его темп с отставанием не более 3 секунд) и силовая эстафета.

1.3. Варьирование тренировки по следующему принципу: на одних тренировках главной задачей ставится удержание темпа в определенном промежутке времени, а на других – выполнение заданного (весьма большого) количества подъемов без учета времени.

1.4. Метод преодоления дистанции – выполнение упражнения, например, рывка, с одновременным продвижением вперед с заданным темпом. Главная цель здесь – достичь конца дистанции, а не выполнять определенное количество повторений.

2. Методы психологического воздействия на гиревика.

2.1. Активная голосовая поддержка и жестикуляция тренера и товарищей по команде. Выкрикивание на тренировках и соревнованиях возгласов «держись!», «давай, давай!», «терпеть!», «ты можешь!», «не время «умирать» – все в команду, все в команду!» и т. п.

2.2. Формирование у гиревика во время выполнения соревновательного упражнения мысленного представления о том, что данный момент неповторим и что ощущения, испытываемые сейчас, в некотором роде единственны, поэтому стоит заставить себя пережить данный момент с удовольствием, получив от него массу положительных впечатлений.

2.3. Мысленное разбиение нужного количества подъемов во время выполнения толчка или рывка гири на несколько частей. Например, 100 подъемов можно разбить на 4 части по 25 подъемов, а последние 25 – еще на 5 частей по 5 подъемов. Такое мысленное разбиение весьма положительно отражается на спортивном результате, так как удержание в сознании больших чисел – весьма тяжелое испытание для психики, а движение к намеченной цели «мелкими шагами» снимает психологическое напряжение.

2.4. При удержании гирь в верхнем положении для более четкой фиксации можно проговорить мысленно наименование какого-либо длинного имени числительного, например, «сто двадцать два».

2.5. «Отвлекающий метод» при удержании статических поз и при выполнении других изометрических упражнений. Он заключается в том, что упражнение выполняется под музыку и сигналом к прекращению выполнения упражнения служит окончание музыкальной композиции.

2.6. Изменение веса гирь путем засыпки внутрь свинцовой дроби без уведомления спортсмена.

2.7. Доверительная, спокойная беседа тренера с воспитанником, ставящая целью убеждение его в том, что он действительно силен и сможет выполнить поставленную задачу.

2.8. Умышленное (со стороны тренера) неправильное ведение счета количества подъемов гирь в высокоинтенсивных подходах и в прикидках.

2.9. Использование на тренировках различного шумового сопровождения или атмосферы соревнований, например, записанной на магнитофонную ленту «акустической атмосферы» соревнований, что будет способствовать формированию адаптационных психологических реакций в условиях смоделированной стрессовой ситуации.

В.Ю. Павлов, В.В. Ачкасов и Л.П. Канакова говорят о том, что для того, *чтобы дополнительно настроиться* на выполнение первого упражнения гиревого спорта, гиревик в начале основной части учебно-тренировочного занятия *должен проговаривать следующий текст*: «...я готов к выполнению упражнения, подхожу к помосту. Я чувствую, как мое тело наполняется энергией. Я чувствую каждую мышцу моего тела. Я на помосте, представляю свою цель, мою цель. Я медленно переступаю на месте, я чувствую каждую мышцу моих ног, ноги заряжены энергией, ноги замерли, я готов, я жду команды «старт». Мощный подъем гирь на грудь. Мое тело не чувствует тяжести, я работаю легко и свободно. Я с легкостью преодолеваю одну минуту за другой, одну за другой, подъем за подъемом. Все мое существо – это сила и выносливость» [3, с. 81].

В.Ф. Тихонов, А.В. Суховей и Д.В. Леонов для преодоления явно выраженного признака усталости в процессе выступлений на соревнованиях с целью поддержания установленного темпа выполнения упражнения предлагают *мысленно проговаривать следующие фразы*: «Чтобы потом мне не было досадно нужно работать до конца отведенного времени!»; «Всем тяжело, а не только мне!»; «Надо работать еще три минуты!»; «Надо сделать еще пять подъемов» [8, с. 96–99].

Термин «Актуальное психическое состояние» (АПС) более 20 лет назад был предложен президентом Ассоциации психологов спорта М. Ванеком (Чехословакия). По его

определению АПС характеризуется динамикой психофизических функций, эмоциональными реакциями и направленностью личности спортсмена в данный момент. В.И. Воропаев, опираясь на выдвинутую М. Ванеком теорию АПС, исходя из временных признаков, рассматривает *содержание АПС спортсмена-гиревика*: предстартовое долгосрочное АПС – возникает с того момента, когда гиревик узнает о соревновании, ставит перед собой задачу на предстоящий результат; предстартовое краткосрочное АПС – возникает по завершению последней перед соревнованием тренировки. Наступает процесс ожидания. В сознании спортсмена все чаще «прокручиваются» различные соревновательные ситуации; стартовое АПС – возникает непосредственно с приходом к месту начала первого соревновательного действия – взвешивания и жеребьевки. Гиревик уже накануне в общих чертах узнает, кто из его соперников будет участвовать в данных соревнованиях, в какой они форме, чего можно ждать от незнакомых спортсменов. Взвешивание и жеребьевка – это непосредственный психологический контакт с соперниками, который и определяет динамику стартового АПС. Спортивный результат во многом будет зависеть от того, насколько положительное или отрицательное влияние оказывает стартовое АПС гиревика; соревновательное АПС – определяется непосредственной соревновательной деятельностью атлета и динамикой соревновательных ситуаций. Соревнования по гиревому спорту характеризуются тем, что спортсмен дважды подвергается стартовым психологическим нагрузкам – сначала в толчке, а затем в рывке; послесоревновательное АПС – определяется оценкой гиревиком результата выступлений. Атлет находит просчеты, недостатки, слабые места в технике и т.д. Оценивая результаты соперников, дает общую оценку пройденным соревнованиям [1, с. 88–91].

В.В. Поручиков, А.С. Якименко [5] утверждают, что задачей психологической подготовки гиревиков является формирование психологии победителя, способного в случае поражения не «падать духом», а быть оптимистом, способным определить причины поражения, сделать адекватные выводы, поставить пролонгированные задачи и решать их.

Практика показывает, что уровень соревнований и важность предстоящего старта оказывают значительное влияние на психику спортсмена, что, в свою очередь, требует определенной степени психологической готовности.

Предстартовое состояние или признаки предстартового волнения начинаются с момента извещения спортсмена о его участии в соревнованиях и продолжаются в процессе непосредственной подготовки к соревнованиям, в пути и по прибытии на место их проведения. Даже мысль о соревновании приводит к учащению пульса, может появиться бессонница, пропасть аппетит, обозначиться резкая реакция на шутки друзей. От условий соревнований, в которых выступает спортсмен, тоже многое может зависеть. Плохая организация и низкий уровень соревнований могут наложить плохой отпечаток на

психическое состояние спортсмена. Если соревнования плохо регламентированы, если нет определённой конкретики, т.е. спортсмен находится в замешательстве, когда ему выходить на помост для выступления или когда ему проводить разминку перед выступлением. Его охватывают эмоции, волнение, перевозбуждение, что сказывается на результативности выступления спортсмена. Большую роль играет опыт соревновательной деятельности, делающий спортсмена готовым к различным условиям соревнований, к умелым и решительным действиям в условиях внезапно возникших трудностей. Немаловажное значение имеет поведение и действия тренера. Тренер может оказать психологически большое влияние на своего подопечного, так как в условиях соревнований он является самым близким для спортсмена человеком, особенно на начальном этапе его восхождения. Поэтому тренер должен знать темперамент, характер своего ученика, педагогические приёмы, с помощью которых он может поменять его представление о возможных неудачах, владеть различными методами убеждения, умением довести информацию до подсознания так, чтобы его ученик почувствовал опору и помощь при любом раскладе и результате выступления.

В предсоревновательной обстановке спортивные психологи предлагают спортсмену направить сознание на самого себя. Наиболее эффективными способами формирования психического состояния предстартовой боевой готовности являются *приемы самоконтроля и саморегуляции: воссоздание и удержание в сознании картины прошлого, связанного с ощущением спокойствия и уверенности; самовнушение с использованием прослушивания успокаивающей и придающей уверенности в собственных силах музыки, словесных формул, например: «Я хорошо тренирован, результаты последних соревнований хорошие, моя восприимчивость повысится благодаря небольшому возбуждению» и т.д.; самоубеждение – саморегуляция осуществляется в разговорах с самим собой или с кем-то другим; отвлечение внимания увлекательной литературой, любимым делом.*

Регулированию предстартового состояния способствует *разминка*. Спортсменам с сильно выраженной «предстартовой лихорадкой» рекомендуется проводить разминку спокойно; интенсивная разминка необходима для спортсменов, склонных к апатии.

Понимая важность того, что психическое состояние играет главную роль в достижении спортивного успеха перед выходом на помост для выполнения соревновательного упражнения, спортсмены для повышения уровня эмоционального возбуждения *бьют себя по щекам, ведут себя агрессивно, топая ногами, орут, имитируя гнев* и т.п.

Стартовое возбуждение начинается с момента старта и может достигнуть апогея во время выполнения соревновательных упражнений.

Тренировки в последние дни перед соревнованиями должны быть направлены на то,

чтобы спортсмен поверил в свои силы. Главное в выступлении – это показать тот результат, к которому спортсмен готовился в предсоревновательный период, не взирая ни на какие негативные факторы. Перед тем как выйти на помост нужно отключиться от всего вокруг происходящего, быть спокойным и хладнокровным, уверенным в себе, в своих силах, обладать боевым духом, заострить внимание на том, что ты должен и обязан показать то, на что ты готов. Внимательно следить за счётом судьи, временем, которое тебе даётся на выполнение упражнения и за своим оптимальным состоянием, при котором ты будешь уверенно себя чувствовать при выполнении упражнений.

Таким образом, на основе анализа и обобщения научно-методической литературы и опыта собственной соревновательной и тренерской деятельности нами выделяются факторы, влияющие на психическое состояние, приводятся приемы предстартовой психологической подготовки гиревиков.

Объективная достоверность эффективности применения выделенных приемов психологической подготовки подтверждается не только теоретическим обоснованием, но и апробацией их на практике самими авторами настоящей статьи и их учениками.

Выявленные приемы предстартовой психологической подготовки являются относительно новыми для теории и методики спортивной тренировки гиревиков. Они позволяют выделить перспективные направления дальнейших научных исследований в области совершенствования теории и методики гиревого спорта. Это говорит об их теоретической и практической значимости.

Заключение. Психологическая подготовка гиревиков должна быть направлена на формирование психологии победителя. На психическое состояние спортсмена влияют уровень и значимость соревнования, связанные с ним мысли и переживания, качество организации соревнований, опыт соревновательной деятельности, поведение и действия тренера. Для формирования предстартового психического состояния боевой готовности спортсменами применяются приемы самоконтроля и саморегуляции: воссоздание и удержание в сознании картины прошлого, связанного с ощущением спокойствия и уверенности; самовнушение с использованием музыки, словесных формул; самоубеждение; отвлечение внимания; разминка, приемы повышения уровня эмоционального возбуждения.

Список литературы

1. Воропаев В.И. Динамика психического состояния спортсмена-гиревика в процессе подготовки к соревнованиям // Гиревой спорт : справочник / сост. С.И. Косьяненко, А.А. Волков, Е.М. Понарская. – Рыбинск : Б.И., 2002. – С. 88–91.

2. Дворкин Л. С. Подготовка юного тяжелоатлета : учеб. пособие. – М. : Советский спорт, 2006. – 396 с.
3. Павлов В.Ю., Ачкасов В.В., Канакова Л.П. Комплексное применение средств восстановления в тренировочном процессе квалифицированных гиревиков // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2009. – № 8. – С. 79–83.
4. Пилипко В.Ф. Факторы, определяющие достижение спортивного результата в гиревом спорте // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков : ХГАДИ (ХХПИ), 2003. – № 2. – С. 16–23.
5. Поручиков В.В., Якименко А.С. Психологическая подготовка гиревиков в соревновательном периоде // Матер. научн.-практ. конф. – Харьков : ХДУФК, 2016. – С. 34–37.
6. Симень В.П. Особенности типа темперамента высококвалифицированных гиревиков // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 3. – С. 77–78.
7. Симень В.П., Драндров Г.Л., Матвеева Н.А. Особенности мотивов занятия гиревым спортом высококвалифицированных гиревиков // Вестник Чувашского государственного педагогического университета имени И.Я. Яковлева. – 2015. – № 3 (87). – С. 177–180.
8. Тихонов В.Ф., Суховей А.В., Леонов Д.В. Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методика тренировки : учеб. пособие. – М. : Советский спорт, 2009. – 132 с.
9. Хомяков Г.К., Панасенко А.Н., Лебединский В.Ю. К вопросу обучения упражнению «толчок» в гиревом спорте // Вестник Иркутского государственного технического университета. – 2014. – № 12. – С. 452–459.
10. Шикунов А. Н. Методы формирования психологической устойчивости у гиревиков. – 2009. – <http://www.sportspravka.com/main.mhtml?Part=307&PubID=4957>.