

Современные подходы к психологической подготовке спортсменов высокой квалификации

Н.И. Савченко, доц.

*Кировоградского государственного педагогического университета
им. В.Винниченко*

Управление процессом спортивной подготовки – это целенаправленная работа по решению конкретных психологических задач в заданные сроки. А поскольку целью спортивной деятельности спортсмена является достижение максимального результата, то целью подготовки спортсмена с позиции психологии является психологическое обеспечение его спортивной деятельности, направленное на наиболее полную реализацию его технико-тактических и функциональных возможностей в условиях значительного психического напряжения, возникающего в условиях ответственного соревнования. Поэтому управление психологической подготовкой спортсмена – это работа по решению психологических задач, обеспечивающих формирование психически стабильной и устойчивой личности спортсмена, способной к эффективному выполнению поставленных задач в процессе тренировок и соревнований [6].

Изучению и решению психологических проблем управления психологической подготовкой спортсменов высокой квалификации посвящено значительное количество научных исследований, практических разработок и рекомендаций. Как правило, в них уделяется внимание максимальному развитию таких качеств спортсмена, как уверенность в своих силах, высокий уровень мотивации и желания побеждать, грамотное определение и формирование цели, способность к саморегуляции и произвольной концентрации внимания и расслабления [1, 3, 5, 6, 8].

Что еще нового можно добавить к вопросу совершенствования методики и практики психологической подготовки спортсменов высокого класса? М.В. Китаева отмечает: «Главное отличие между спортсменом с психологией победителя и спортсменом, не обладающим этим качеством, заключается в четкости, конкретности поставленной цели (умение грамотно ставить перед собой цели); в отношении к проигрышу (конструктивное отношение к проигрышу)» [2, с.36].

Именно спортсмены высокого класса относятся к своим неудачам, проигрышам специфическим образом – они воспринимают их не как ярлык с надписью «неудачник», а используют их в качестве так называемой обратной связи, как показатель того, что на данный момент в его подготовке необходимо исправить, подкорректировать, чему уделить дополнительное внимание.

Процесс обучения – это всегда процесс проб и ошибок. Человек постоянно пытается что-то осуществить, промахивается, сознательно оценивает степень отклонения и делает соответствующие поправки для следующей попытки до тех пор, пока не попадет в десятку. Все системы самонастройки накапливают в банке данных: прошлые ошибки, неудачи, болезненные и тягостные эпизоды. Этот негативный опыт вовсе не сдерживает процесс обучения, а содействует ему, если к нему относиться должным образом: не концентрироваться на нем и рассматривать не как оценку личности исполнителя, а как степень усвоения действия. Но главное правило таково: как только действие усвоено и отработано, ошибки, совершаемые при усвоении этого действия, необходимо забыть, а помнить только успешные действия, подолгу мысленно задерживаясь на них.

Если мы намеренно постоянно возвращаемся к нашим ошибкам, постоянно обвиняем и выговариваем себе за них, то помимо нашей воли ошибка или неудача превращается в цель, которая удерживается в воображении и памяти. Воспоминания прошлых неудач могут самым неблагоприятным образом повлиять на сегодняшние действия, если мы без конца думаем о них и мысленно произносим: «если я вчера проиграл, то могу и сегодня проиграть». Кстати, выяснено, что в состоянии гипноза, когда в людях вдруг открываются неожиданные таланты в различных сферах деятельности, все их внимание сконцентрировано на достижении положительно цели, нет воспоминаний о прошлых неудачах, т.е. память очищается от прошлого негативного опыта.

Необходимо воспитать у спортсмена смелость проигрывать, человек должен дать себе право на ошибку. Возможно, жизнь нам для того и дана, чтобы научиться там, где первоначально ошибались, впоследствии поступать правильно. Негативная информация – т.е. информация об ошибке – должна использоваться для поиска правильного решения, а не для обвинения себя в неспособности к правильным поступкам.

Условия современности изменились, в том числе отличаются и условия, в которых развивается современный спорт высших достижений. Спорт в наши дни – один из наиболее престижных и популярных видов деятельности. Результаты спортивной деятельности в широком смысле связаны с влиянием спорта на развитие человека и человеческого общества. С другой стороны, практически все спортсмены, даже юные, считают спорт своим трудом, в котором они видят смысл жизни и основу самосовершенствования, и личный интерес.

Необходимо осознанно формировать у спортсмена понимание своего предназначения, своей миссии в этой деятельности. Причем масштаб ответа на вопрос «Как я своей деятельностью изменяю мир вокруг себя?» может быть различным. От самого малого – семья, коллектив, до самого большого – планетарного. В командах, в которых совершили скачок от «хорошего» к «великому», спортсмены объединены общей мечтой, общей системой смыслов деятельности [4]. Человек, вовлеченный в достижение общей мечты, мечты, касающейся не только достижения его индивидуальных интересов, но и несущей своим результатом что-то миру, способен сделать намного больше. Так или иначе, осознанно или неосознанно, все большие спортсмены понимают свою деятельность в спорте как некую «свою миссию» в мире.

Еще одной характеристикой, которой мы уделяем большое внимание в работе с высококвалифицированными спортсменами, является развитие так называемого «позитивного мышления». В литературных источниках есть другие названия этому феномену. Например, А.В. Родионов называет это «формированием чувства успеха». «Чувство успеха – сильнейший двигатель не только в любом деле, но и при подготовке к нему. Достаточно создать положительный образ своих действий (и самого себя, действующего, как нужно) и уже есть психическая база для действительно уверенной и эффективной деятельности» [7, с.318].

Выводы. Сформированное позитивное мышление спортсмена дает ему возможность видеть в первую очередь хорошее, позитивное, верить в свои способности, достигать многого, правильно относиться к своим неудачам. С этой целью используется метод визуализации. Спортсмен систематически «прокручивает» в своем воображении «слайд» □ картинку, в которой он находится в ситуации уже достигнутой цели (например, спортсмен «видит», как он первым приходит к финишу). Тем самым он готовит себя к получению запланированного результата. Еще одним

показателем сформованого позитивного мислення є достатньо низка тривожність спортсмена навіть перед важкими змаганнями. Замість передбачення можливих невдач, програвів, розв'язання ситуації не в його користь спортсмен спокійно очікує поєдинку як можливості показати рівень своєї підготовленості, отримати задоволення від самого процесу спортивної боротьби.

Література:

1. Загайнов Р.С. Психологія переможця /Р.С. Загайнов, М., 2006.
2. Китаєва М.В. Психологія перемоги в спорті: навч. Посібник /М.В. Китаєва. – Ростов н/Дону, 2006.
3. Кретті Б.Дж. Психологія в сучасному спорті /Б.Дж. Кретті. – М., 1987.
4. Максимов В.Е. Коучинг від А до Я. Можливо все /В.Е. Максимов. – СПб., 2004.
5. Найдіффер Р.М. Психологія досконалишого спортсмена /Р.М. Найдіффер. – М., 1979.
6. Родионов А.В. Загальна психологічна підготовка спортсмена високого класу /А.В. Родионов //Актуальні проблеми спортивної науки в підготовці спортсменів до Олімпійських ігор. – Мінськ, 2004.
7. Родионов А.В. Психологія фізичного виховання і спорту /А.В. Родионов. – М., 2004.
8. Уїнберг Р.С. Основи психології спорту і фізичної культури /Р.С. Уїнберг, Д. Гоулд. – К., 2001.

Проблема дослідження типів зорової працездатності в період підвищених навчальних навантажень у студентів КДПУ ім. В.Винниченка

Л.В. Сиділо, ст. викладач,
Кіровоградський державний педагогічний університет ім. В. Винниченка

зорове навантаження, зоровий аналізатор, зорова працездатність, студенти педагогічного профілю

Постановка проблеми. Відомо, що перші два роки навчання у ВНЗ студенти одержують 90% обсягу інформації, пов'язаної з їхньою майбутньою професійною діяльністю, через зоровий аналізатор. Такий обсяг зорової роботи, на думку лікарів, – одна з причин придбаної молодими людьми міопії.

Аналіз літературних джерел. У вивченій літературі (Э.С.Аветисов, 1986, Ю.И.Курпан, 1976, Г.Г. Демирчоглян, 1990) немає повних характеристик працездатності зорового аналізатора в умовах напруженої навчальної діяльності. Виникнення і розвиток короткозорості в студентів, виходячи із трифакторної теорії Е.С.Аветисова, обґрунтовано розглядається як дидактогенна хвороба. Отже, вивчення зорової працездатності як інтегрального показника діяльності провідної "навчальної" аналізаторної системи становить собою в період подальшої інтенсифікації навчальних навантажень, безперечно, практичний інтерес.