

УДК 796.015.62

Психологическая подготовка спортсменов гиревиков низкой квалификации

Виноградов Игорь Геннадьевич¹, кандидат педагогических наук, доцент

Катаев Иван Владимирович², кандидат педагогических наук, доцент

Стрига Сергей Иванович³, кандидат педагогических наук, доцент

Виноградов Геннадий Петрович⁴, доктор педагогических наук, профессор

¹*Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения*

²*Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого*

³*РАНХ и ГС Северо-Западный институт управления*

⁴*Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация. В статье раскрыта психологическая составляющая процесса становления спортсмена-гиревика. Рассмотрен прообраз плана ее реализации. Раскрыты проблемы отнесительно его разработки и реализации в рамках тренировочного процесса.

Ключевые слова: психологическая подготовка, гиревой спорт, психологическая подготовленность.

Psychological preparation of low-skilled kettlebell athletes

Vinogradov Igor Gennadievich¹, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Kataev Ivan Vladimirovich², candidate of pedagogical sciences, associate professor

Striga Sergey Ivanovich³, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Vinogradov Gennady Petrovich⁴, doctor of pedagogical sciences, professor

¹*St. Petersburg State University of Aerospace Instrumentation*

²*Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University*

³*North-Western Institute of Management RANH and GS*

⁴*Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg*

Abstract. The article discusses the psychological aspect of the process of becoming a kettlebell athlete. The prototype of its implementation plan is examined. Problems related to its development and implementation within the training process are also discussed.

Keywords: psychological preparation, kettlebell sport, psychological readiness.

ВВЕДЕНИЕ. Психологическая подготовка спортсмена — это ключевой компонент в достижении успеха в спортивной карьере. Качественно организованная психологическая подготовка спортсмена позволяет правильно организовать тренировочный процесс и преодолеть трудности, с которыми, возможно, может столкнуться спортсмен. Низкий уровень квалификации обусловлен недостаточностью подготовки спортсмена не только относительно физических показателей, но и, в первую очередь, связан с психологическими проявлениями спортсмена-гиревика. Именно психология зачастую определяет спортивные достижения, продолжительность и продуктивность карьеры.

Каждая профессия выдвигает определенные требования, в том числе и в психологическом аспекте, которым должен соответствовать человек с учетом его индивидуальных психологических качеств. Таким образом, необходимо согласовывать личностные характеристики с требованиями, предъявляемыми к профессиональному спортсмену. Психологическая подготовка является частью профессионального становления. В процессе овладения профессией личностные профессиональные качества человека подвергаются сильному воздействию, что обуславливает их динамичность. Профессионализация — это этап становления личности, который включает приобретение определенных знаний, навыков и умений [1].

Становление спортсмена-гиревика характеризуется определением у него наличия необходимых психологических качеств, которые обуславливают его дальнейший рост в спортивной карьере. Именно исходя из проведенного анализа их «содержания» происходит дальнейшее выстраивание его подготовки [2]. Определяется его способность к физическим и эмоциональным нагрузкам, способность выдерживать стрессы, устойчивость мотивации по отношению к поставленной цели, которые подразумевают возможность профессиональной внутренней трансформации личности.

Профессиональное развитие спортсмена складывается не только из достижения им физических результатов. Морально-психологическая составляющая является связующим звеном как для достижения физической формы, так и для возможности её демонстрации на соревнованиях. Деадаптивное поведение, кризисы в процессуальном развитии, снижение эффективности в спорте и завершение карьеры — это последствия неправильно организованного тренировочного процесса. Спортивная карьера обуславливает постоянное напряжение как физических, так и эмоционально-психологических сил спортсмена-гиревика, что требует адаптации к новым условиям. Процесс управления профессиональной подготовкой спортсмена требует изучения и анализа факторов, влияющих на него.

Низкий уровень психологической подготовленности спортсмена-гиревика может быть обусловлен следующими факторами:

- отсутствие у тренера и самого спортсмена необходимых знаний по проведению такого рода подготовки, а также отсутствие методических разработок, планов ее реализации и критериев оценки у спортсменов.
- недостаточная материально-техническая база для проведения тренировок для спортсменов.
- недостаточное внимание к индивидуальным психологическим особенностям личности спортсмена-гиревика; не все психорегулирующие этапы подготовки подходят для каждого. Этот аспект необходимо учитывать при построении подготовки.
- рассмотрение психологической подготовленности спортсмена-гиревика как самостоятельной проблемы, недостаток внимания со стороны тренера и отсутствие профессиональной помощи со стороны психологов.

Актуализация необходимости анализа и поиска наиболее эффективных средств психологической подготовленности личности, а также разработка на основании проанализированной информации методических рекомендаций по ее проведению обусловлены новым пониманием ее как основополагающего элемента победы.

Психологическая подготовка представляет собой некий план, который станет основой для реализации спортивного потенциала, обусловленный индивидуально психологическими качествами конкретного спортсмена-гиревика. Рассмотрим элементы плана психологической подготовки спортсмена, которые, на мой взгляд, должны быть включены в методические разработки по психологической подготовке. Ниже будет представлена одна из возможных вариаций построения плана психологической подготовки спортсмена.

Первое включает в себя определение типа мотивационного поведения спортсмена:

- активно и положительно мотивированные спортсмены. Данный тип подразумевает наличие у человека как физических, так и психологических возможностей для достижения успеха.

- пассивно мотивированные спортсмены. Причиной занятий спортом в данном случае зачастую является влияние со стороны, то есть нейтральная позиция ребенка; его заинтересованность заключается в стремлении родителей и тренера к достижению им каких-либо интересов. В данном случае опора на тренера и доверие ему могут стать причиной несамостоятельности спортсмена и недостаточной уверенности в собственных силах.

- сопротивляющийся тип мотивационного поведения. Модель данного поведения обусловлена наличием у человека выдающихся физических данных при отсутствии заинтересованности в дальнейшем построении спортивной карьеры.

Второе определение цели, которая стоит перед спортсменом. В данном случае изначально определяется, что человек видит в спорте. Это может быть профессиональная карьера спортсмена, возможно, карьера тренера, или это просто вид деятельности, позволяющий поддерживать здоровый образ жизни. Определение сильных и слабых сторон спортсмена-гиревика определяет его способности к преодолению препятствий, с которыми он столкнется на пути становления спортсменом. Исходя из информационного анализа, происходит дальнейшее управление процессом психологической подготовки. Формирование необходимых психологических качеств у спортсмена-гиревика обуславливает наличие и поддержание у него стойкого интереса к гиревому спорту, что позволит ему быть готовым к преодолению трудностей, возникающих как в рамках обычной тренировочной деятельности, так и на соревнованиях. Условно данные трудности можно подразделить на объективные и субъективные. К объективным относится улучшение физических показателей и процесс усвоения техники выполнения гиревого упражнения.

В-третьих, необходимо помещение спортсмена-гиревика в определённую среду, то есть в коллектив. Исходя из физических способностей спортсмена, его возраста и других качеств, его помещают в определённую группу. В этих группах будет происходить дальнейшая психологическая подготовка спортсмена; конкурирующая среда позволит сформировать у него мотивацию к достижению определённых результатов.

В-четвертых, следующей составляющей выступает определение психологической модели – авторитета, выбранного спортсменом. Этот элемент обуславливает формирование модели его дальнейшей спортивной карьеры. Исходя из этого, у спортсмена формируются мышление, ценности, модели поведения. Разработать для себя такой авторитет может помочь посещение спортсменом матчей с его участием, просмотр спортивных трансляций или документальных фильмов, а также личные беседы, в ходе которых спортсмен узнаёт, как возможно разрешить ту или иную ситуацию. Важную роль в психологической подготовке, конечно, играют тренер и родители спортсмена, но, несмотря на это, важна именно индивидуальная работа над собой, так как только сам спортсмен лучше всего знает о своих плюсах и недостатках. Таким образом, спортсмен-гиревик должен сам научиться контролировать себя, фиксировать свои проблемные зоны и работать над ними, а также знать собственные методики по восстановлению своего психологического баланса. Выше

был рассмотрен пассивно-мотивированный тип спортсмена. В данном случае прообразом для решения проблемы может стать «ведение спортсменом дневника». То есть тенденция, динамика роста и изменения других характеристик контролируются посредством фиксации определенных параметров в дневнике, на основании чего отслеживается определенная тенденция, контролируемая самим спортсменом.

В-пятых, необходимым элементом при разработке плана психологической подготовки является разгрузка спортсмена. Такой элемент может выражаться, например, в проведении в рамках тренировки различных игр, создающих возможность для эмоциональной разгрузки и снятия напряжения.

В-шестых, необходимым фактором при психологической подготовке также является изоляция спортсмена от привычных условий его тренировки, то есть способность показать свой максимум в иной, непривычной для него ситуации. В данной ситуации происходит обучение гиревика поведению перед сборами, соревнованиями и во время них.

В-седьмых, процесс психологической подготовки должен включать обучение спортсмена определённым приёмам психологической защиты. Из усвоения особенностей возможна разработка им собственных или индивидуальная «шлифовка» уже имеющихся на основе личных особенностей.

Также, несомненно, важным аспектом при построении плана по психологической подготовке является комплекс проводимых со спортсменом-гиревиком психорегулирующих тренировок. Психорегулирующая тренировка включает в себя успокаивающую и мобилизующую части. Данная тренировка не состоит в единоразовом выполнении, она включает комплекс проведения таких тренировок с определенной периодичностью. Изначально спортсмен под руководством специалиста уясняет основные задачи и цели, которые преследует данная тренировка. После этого происходит разучивание процедуры выполнения тренировки. Первоначально занятие начинается с определенного комплекса действий, направленных на достижение максимально расслабленного состояния спортсмена. Далее успокаивающая часть медленно перетекает в мотивационную, которая позволяет конкретно выявить проблему и начать работу непосредственно с ней.

Таким образом, в данной работе был рассмотрен прообраз плана по психологической подготовке спортсмена. Исходя из положений, который он включает, можно сделать вывод, что эта подготовка представляет собой длительный процесс работы спортсмена-гиревика, прежде всего над собой. Несмотря на то что рекомендации, методы и знания по данной работе спортсмену должны быть предоставлены и разъяснены, свою психологическую подготовку он осуществляет, прежде всего, самостоятельно. Причина, по которой спортсмен не может показать результат, достигнутый в тренировочной атмосфере и на соревнованиях, зачастую связана именно с психологической составляющей победы.

Умение преодолевать кризисные ситуации в экстремальных условиях на соревнованиях обуславливает необходимость научить и воспитать у спортсмена такие знания и навыки, которые позволят ему преодолеть любые препятствия, стоящие на его пути к поставленной цели. Они могут быть как внешними, то есть связанными непосредственно с действиями противника, коллектива, необъективностью судьи,

эмоциональным давлением со стороны зрителей, так и внутренними – состояниями страха, уязвимости спортсмена.

Понимание процесса выстраивания всесторонней и систематической психологической подготовки спортсменов-гиревиков позволяет им самостоятельно регулировать свое психологическое состояние вне зависимости от места, времени и сложившейся ситуации. Данное положение является главной целью статьи, так как неспособность спортсмена-гиревика справиться с кризисной ситуацией оказывает непосредственное влияние на его спортивные результаты. Улучшение спортивных результатов зависит от способности человека натренировать себя. Специфика занятий по гиревому спорту обусловлена длительностью проведения соревнований, связанными с длительным ожиданием времени своего выступления, что, в свою очередь, формирует некий «волевой корсет спортсмена», обуславливающий необходимость в постоянной концентрации внимания. Небольшая психофизиологическая тренировка способна помочь спортсмену избавиться от нервного состояния перед собственным выступлением. Психологическая подготовка должна быть частью профессиональной подготовки спортсмена-гиревика. Такую подготовку должны проходить тренеры, преподаватели и сами спортсмены. Формат такой деятельности может быть как самостоятельным изучением спортсменом собственных проблем и вариантов их разрешения, так и работой с преподавателем, консультациями со специалистами – как в процессе тренировок, так и в рамках проведения курсов лекций и семинаров.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Таким образом, в данной статье была рассмотрена психологическая подготовка спортсмена-гиревика как главная составляющая его спортивной карьеры. Раскрыты ее сферы влияния на дальнейшее «представление» спортсмена. Кроме того, были обозначены основные проблемы, связанные с организацией психологической подготовки спортсмена-гиревика. Также рассмотрен вопрос: почему проработка психологического состояния спортсмена уходит на второй план по сравнению с физической подготовкой. На основании проанализированной информации был представлен и раскрыт макет для построения плана психологической подготовки, выделены основные элементы, на которые необходимо обратить внимание при его создании, а также факторы, оказывающие негативное влияние на психологическую готовность спортсмена-гиревика. Итак, психоэмоциональная составляющая является приоритетной при становлении спортсмена-гиревика; халатное и небрежное отношение к ней становится причиной стагнации спортсмена и окончания его спортивной карьеры без желаемых результатов.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Алексеев А. В. Психорегулирующая тренировка // Основы психорегуляции в спортивной деятельности. Москва, 2021. С. 44–56.
2. Катаев И. В. Психологическая предстартовая подготовка спортсменов-гиревиков // Гиревой спорт. Портал о гиревом спорте. 2016. URL: <http://www.girevik-online.ru/index.php/articles/315-psikhologicheskaya-predstartovaya-podgotovka-girevikov> (дата обращения: 04.04.2024).

REFERENCES

1. Alekseev A. V. (2021), "Psychoregulatory training", Handbook "Fundamentals of psychoregulation in sports activity", Moscow.
2. Kataev I. V. (2016), "Psychological pre-start training of kettlebell athletes", Kettlebell lifting, The portal of kettlebell lifting, URL: <http://www.girevik-online.ru/index.php/articles/315-psikhologicheskaya-predstartovaya-podgotovka-girevikov> (date of the application: 04.04.2024).

Поступила в редакцию 04.04.2024.

Принята к публикации 02.05.2024.