

УДК 796.39:159.9

Виноградова Т.І.,

ст. викладач кафедри загальноєкономічної підготовки
Херсонського державного аграрного університету, Fizkultura2018@ukr.net

Україна, м. Херсон

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ У ВАТЕРПОЛІ

У статті зазначається важливість і необхідність психологічної підготовки ватерполістів до успішних виступів у змаганнях різного рівня. Наводиться перелік фізичних і психічних якостей та навичок, необхідних ватерполісту, засоби психологічної підготовки. Особлива увага приділяється висвітленню основних підходів, вправ і методичних прийомів психологічної підготовки ватерполістів високого рівня.

Ключові слова: водне поло, ватерполіст, психологічна підготовленість, фізичні і психічні якості, морально-вольова підготовка.

Постановка проблеми. У сучасному спорті важко досягти успіху лише завдяки тренуванням, підвищення обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень. Регулярна участь у змаганнях стає обов'язковою передумовою для набуття спортсменом потрібних у змаганнях якостей, волі до перемоги, підвищення надійності ігрових навичок і тактичної майстерності. Змагання мають певну специфіку, тож і виховувати відповідні якості та навички можна лише завдяки спеціальним тренуванням і змаганням.

Аналіз змагальної практики ватерпольних команд показує, що у складних умовах спортивної боротьби з винятково високою конкуренцією нерідко вирішальну роль відіграє рівень психологічної підготовленості, а саме: розвиток у ватерполістів спортивно значущих психічних якостей.

Психологічна підготовка до конкретних змагань не повинна носити стихійний характер, її потрібно планувати заздалегідь.

Мета нашої роботи полягає у висвітленні основних підходів і методичних прийомів психологічної підготовки ватерполістів.

Метод нашого дослідження – аналіз і узагальнення літературних джерел із обраної тематики.

Виклад основного матеріалу. Досвід провідних фахівців з водного полю показує, що основними психічними якостями, необхідними ватерполістам, є: емоційна стійкість, витримка, самовладання, здатність долати змагальні труднощі, стійкість, сміливість, рішучість, ініціативність, колективізм.

Досягнення стабільних спортивних успіхів неможливе без сильної волі, цілеспрямованості, рішучості та впевненості у своїх діях, а також витримки та дисциплінованості. Здатність повністю підкоряти себе загальним інтересам, віддати усі сили командній роботі – закон ігрової діяльності та поведінки кожного ватерполіста. Досконала психологічна підготовка, віра у свої сили та емоційне піднесення сприяють виступу команди на високому спортивному рівні, допомагають легше справлятися з усіма труднощами тренувального процесу, сприяють підвищенню опору організму щодо стомлення при використанні великих та інтенсивних навантажень.

Особливого значення морально-вольова підготовка набуває перед змаганнями та у процесі гри. Вміння долати негативний вплив на психіку невдалих виступів, здібність об'єктивно виявляти та оцінювати їх причини

допоможуть усунути пригніченість, невпевненість у своїх силах та острах перед майбутніми виступами.

Міцний контакт тренера з колективом, що базується на реальних засадах труднощів, які виникають у процесі тренувань, дозволяє нормалізувати настрій ватерполістів і цілеспрямовано впливати на їх психіку.

Морально-вольова підготовка невіддільна від інших видів підготовки ватерполістів і не тільки органічно поєднується з ними, а й підкоряє їх собі, надихає увесь процес підготовки.

Для вирішення цих задач пропонуються такі підходи, вправи і методичні прийоми; емоційна стійкість, витримка, самовладання виховуються за допомогою вправ, що сприяють набуттю досвіду вольової поведінки в умовах емоційної напруженості (естафети, подолання смуг перешкод, падіння, перевороти з різних положень, виконання складних рухових завдань на висоті, стрибки у воду з вишки, лазіння зі страховкою по крутих стінках).

Ініціативність формується головним чином за рахунок накопичення досвіду ініціативного поводження. З цією метою дієвими є такі прийоми та засоби:

- 1) виконання тактико-технічних прийомів на заняттях водним поло за особистою ініціативою;
- 2) самостійне проведення тренувального заняття з групою;
- 3) змагання у процесі тренування з іншими ватерполістами на оптимальне вирішення технічних і тактичних задач;
- 4) самостійний вибір тактичного плану свого виступу на змаганнях;
- 5) участь в іграх у ролі розігруючого, тощо.

Сміливістю і рішучістю ватерполіста забезпечують вправи на суші й у воді, що містять елементи ризику та вимагають подолання відчуття остраху і коливання (наприклад, елементи єдиноборства на суші й у воді, під водою).

Стійкість виховується за допомогою вправ, що містять елементи подолання значних зовнішніх і внутрішніх труднощів (наприклад, тривала гра без відпочинку та ін.).

Колективізм найкраще забезпечують регулярні тренування у команді, виконання групових вправ, тактичних завдань, участь у різних командних змаганнях.

У процесі індивідуальної психологічної підготовки ватерполістів дуже важливо вчасно виявити недостатній рівень розвитку їх психологічних якостей, що заважає

досягти необхідної спортивної майстерності, підібрати ефективні прийоми і засоби, які забезпечують необхідний рівень їх психологічної готовності для досягнення високих спортивних результатів [5].

Важливою складовою психологічної підготовки ватерполістів, на наш погляд, є безпосередня психологічна підготовка до змагань.

Основна задача спеціальної психологічної підготовки спортсмена до конкретного змагання – створення стану психічної готовності до змагання. Елементами такої готовності є: тверда впевненість у своїх силах, прагнення завзято і до кінця боротися за перемогу, оптимальний рівень емоційного збудження, висока стійкість до перешкод, здатність вільно керувати своїми діями, почуттями, поведінкою.

Конкретними задачами психологічної підготовки до змагань (яка зазвичай починається за 2–3 тижні до початку змагань) є:

1. Усвідомлення особливостей, задач і умов майбутніх змагань і підготовка до ефективних дій у цих умовах.
2. Усвідомлення сильних і слабких сторін суперників і підготовка до дій відповідно до них.
3. Формування твердої впевненості у своїх силах.
4. Пробудження активного прагнення до перемоги в майбутніх змаганнях, готовності до максимальних нервово-фізичних напружень, необхідних для досягнення змагальної мети.
5. Оптимізація емоційного збудження: подолання негативних емоцій, викликаних майбутнім змаганням, створення і підтримка бадьорого емоційного стану.

Практичне вирішення цих задач забезпечує така система заходів, що організована і реалізована спортсменом за допомогою або під контролем тренера:

- 1) збір і аналіз інформації про особливості й умови змагань і про супротивників з наступним уявним моделюванням умов змагань та можливих екстремальних ситуацій, що можуть виникнути;
 - 2) уточнення даних про власну підготовленість, стан і можливості, головним чином за допомогою методів психодіагностики;
 - 3) визначення значущості для себе змагань, формулювання мети участі в них, активне самонавчання і самопереконання про реальність досягнення поставленої мети;
 - 4) ідеомоторна підготовка до майбутніх змагань: вірогідніше програмування своєї діяльності, у тому числі стикаючись із несподіваними перешкодами, «програвання» способів налаштування перед виконанням змагальних вправ;
 - 5) запобігання будь-якого впливу, здатного надмірно підвищити психічну напруженість перед змаганнями за допомогою сеансів аутотренінгу, самонавчання, самопереконання, відволікань тощо; визначення і репетирування найбільш прийнятних за умови змагань способів регулювання несприятливих внутрішніх станів і збереження нервово-психічної свіжості;
 - 6) активна організаційна і психологічна протидія різноманітним перешкодам до і під час змагань;
 - 7) перевірка і доведення до досконалості здатності довільно керувати своїми діями, почуттями, поведінкою.
- Крім того, доцільно використовувати також такі способи психологічної підготовки до змагань:

а) контрольні внутрішньо групові змагання з дотриманням усіх традиційних для водного поло ритуалів і правил ведення спортивної боротьби, для яких характерні такі елементи психофізіологічної і психофізичної напруженості: спортивна конкуренція, прагнення кожного учасника до перемоги, намагання показати високі спортивні результати;

б) товариські між групові змагання із запрошенням спортсменів з інших спортивних колективів у присутності болельників обох сторін;

в) психофізичні вправи – вирішення конкретних тактичних задач в умовах спеціально організованих перешкод (у вигляді великого фізичного навантаження, шумових ефектів тощо);

г) психотехнічні вправи, в основі яких лежить виконання певних психологічних задач в умовах максимальної точності технічних дій змагального плану (наприклад, виконати максимально швидко 10 кидків м'яча по воротах команди, що захищається, з підливанням з оцінкою техніки і сили кидків);

д) вирішення інтелектуальних задач (без фізичного навантаження і технічних дій), що включають усне описання екстремальної змагальної ситуації і найшвидше знаходження виходу з цієї ситуації з наступним обговоренням прийнятого рішення (наскільки ефективні, раціональні, оптимальні передбачувані дії);

е) комп'ютерні ігри у водне поло тощо.

Висновки. Побудова і впровадження психологічної підготовки ватерполістів на основі представленої моделі дозволяє домогтися високих спортивних результатів.

Література

1. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б.А. Вяткин. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 112 с.
2. Тогунов Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е.Н. Тогунов, Б.И. Мартыянов. – М.: Изд. центр «Академия», 2000. – 288 с.
3. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 208 с.
4. Зенов Б.Д. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде / Б.Д. Зенов, И.Н. Кошкун, С.М. Вайцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 79 с.
5. Озолин И.Т. Настольная книга тренера: наука побеждать / И.Т. Озолин. – М.: ООО «Изд-во Астрель», 2003. – 863 с.
6. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.: ил.
7. Раевский П.П. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов: учеб. пособие / П.П. Раевский. – М.: Высш. шк., 1985. – 136 с.: ил.
8. Раевский П.П. Плавание: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / П.П. Раевский, В.Ф. Петелкажи; под общ. ред. П.П. Раевского. – О.: Наука и техника, 2005. – 326 с.

References

1. Viatkyn B.A. Upravlenye psichicheskim stressom v sportyvnykh sorevnovaniyakh / B.A. Viatkyn. – M.: Fizkultura i sport, 1981. – 112 s.
2. Hohunov E.N. Psichologiya fizycheskogo vospityaniya i sporta: ucheb. posobyе dlia stud. vyssh. ped. ucheb. zavedeniy / E.N. Hohunov, B.Y. Martianov. – M.: Yzd. tsentr «Akademyia», 2000. – 288 s.

3. Horbunov H.D. *Psykhopedagogika sporta* / H.D. Horbunov. – M.: Fyzkultura y sport, 1986. – 208 s.
4. Zenov B.D. *Spetsialnaia fizycheskaia podhotovka plovtsa na sushe y v vode* / B.D. Zenov, Y.N. Koshkyn, S.M. Vaitsekhovskiy. – M.: Fyzkultura y sport, 1986. – 79 s.
5. Ozofyn N.H. *Nastolnaia knyha trenera: nauka pobezhdat* / N.H. Ozofyn. – M.: OOO «Yzd-vo Astrel», 2003. – 863 s.
6. Platonov V.N. *Podhotovka kvalyfytsirovannykh sportsmenov* / V.N. Platonov. – M.: Fyzkultura y sport, 1986. – 286 s.: yf.
7. Raevskiy R.T. *Professionalno-prykładnaia fizycheskaia podhotovka studentov tekhnicheskyykh vuzov: ucheb. posobye* / R.T. Raevskiy. – M.: Vyssh. shk., 1985. – 136 s.: yf.
8. Raevskiy R.T. *Plavanye: ucheb. posobye dlia stud. vyssh. ucheb. zavedenyi* / R.T. Raevskiy, V.F. Petelkaky; pod obshch. red. R.T. Raevskoho. – O.: Nauka y tekhnika, 2005. – 326 s.

Vinogradova T.I.,

Senior Lecturer of the Department of General Economic
Training of Kherson State Agrarian University, fizkultura2018@ukr.net

Ukraine, Kherson

PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF SPORTSMEN IN WATER POLO

The article is marked importance and necessity of psychological preparation of water polo players to successful performances in competitions of a various level. The list of physical and psychical qualities and habits necessary for the water polo player, means of psychological preparation is resulted. The peculiar attention is given to outlining of the main approaches, exercises and methodical techniques of psychological preparation of water polo players of a high level.

Key words: water polo, the water polo player, psychological readiness, physical and psychical qualities, morally-strong-willed preparation.

