

ВЛИЯНИЕ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ НА ПРОЯВЛЕНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

А. А. Кучерова

(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

В статье изложены результаты внедрения в процесс координационной подготовки лыжников-гонщиков начальной специализации методики психологической подготовки. Установлена взаимосвязь между оптимальной психической готовностью спортсмена и процессом проявления координационных способностей.

Этап начальной специализации (11–14 лет) в лыжных гонках предусматривает обучение спортсменов технике передвижения на лыжах классическим и коньковым ходами в сочетании с развитием физических качеств. Основными задачами на данном этапе у лыжников-гонщиков являются: повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование физических и морально-волевых качеств, изучение техники передвижения на лыжах и лыжероллерах, изучение тактической подготовки. Для этого периода характерен наибольший прирост в развитии физических качеств: координации, быстроты и силы [1].

Хорошая координационная подготовленность лыжника-гонщика является неотъемлемой частью на этапе становления техники. При передвижении на лыжах и лыжероллерах большую роль играют мышцы-стабилизаторы, которые выполняют функцию баланса.

Проведенное нами исследование позволило изучить проблему развития координационных способностей у лыжников-гонщиков начальной специализации. В исследовании принимали участие лыжники-гонщики группы начальной специализации ГСУСУ «Могилевская городская СДЮШОР № 4». С целью изучения особенностей психологической подготовки и выявления взаимосвязи с ее координационной подготовленностью спортсменов в начале эксперимента был проведен социальный опрос. Респондентам были предложены анкеты открытого и закрытого типа, вопросы были разбиты по блокам, позволяющим более подробно изучить проблемные аспекты тренировочного процесса, направленного на развитие координационных способностей и установить роль психологической подготовленности юных спортсменов в этом процессе.

Результаты анкетирования показали, что данная проблема существует. В ответах на предложенные нами вопросы респонденты показали свою психологическую неуверенность в прохождении сложных рельефных участков трассы. Так же был установлен психологический дискомфорт из-за страха падения, получения травмы. Основной причиной неуверенности в своих силах спортсмены считали недостаточный уровень психологической и координационной подготовленности.

В связи с выявленными проблемными аспектами тренировочной деятельности по развитию координации, была определена следующая задача нашего исследования. Суть задачи заключалась в установлении уровня развития координации у юных спортсменов.

Для определения исходного уровня развития координации в начале и в конце эксперимента были использованы следующие тесты: «Тест Бондаревского» определение проявления равновесия; «Проба Яроцкого» исследование вестибулярного анализатора; «Проба Ромберга, поза точно-носочная», «Проба Ромберга, поза аист» проявление статической координации.

На основании оценки проведенных тестов были установлены низкие показатели статической координации, равновесия и вестибулярной устойчивости. Результаты проведенного тестирования показали, что у данного контингента занимающихся наблюдается низкий уровень развития координационных способностей.

В связи с выявленными проблемными аспектами в координационной подготовке для спортсменов экспериментальной группы, были разработаны и внедрены в тренировочный процесс комплексы упражнений на развитие мышц-стабилизаторов на тренажере «BOSU». Данный тренажер был выбран нами потому, что он является уникальным и многофункциональным. Его используют во многих сложнокоординационных видах спорта. В Беларуси лыжники-гонщики редко используют «BOSU» в целях развития баланса и мышц-стабилизаторов, в отличие от ведущих стран мира по лыжным гонкам – Норвегии и России.

Разработанные нами комплексы упражнений были включены в тренировочные занятия в план недельного микроцикла и использовались спортсменами экспериментальной группы на протяжении всего подготовительного периода [2]. В конце подготовительного периода (ноябрь 2020 г.), было проведено повторное тестирование с указанным контингентом.

Тестирование проводилось во второй половине дня, так как в первой половине дня спортсмены данной группы проходят обучение в уч-

реждениях образования (гимназиях, средних школах). После обработки результатов, мы заметили, что результаты оказались значительно хуже, чем на первом тестировании. Данное обстоятельство послужило основанием для изучения проблемы психологического напряжения спортсменов в конце микроцикла. Более того следует обратить внимание, что спортсмены – это учащиеся подростки, которые помимо тренировочного процесса активно участвуют в учебном процессе. Вместе с этим у них возникают проблемы, характерные для подросткового возраста.

Проанализировав литературные источники в области психофизиологии и возрастную периодизацию, предложенную Д.Б. Элькониним, мы сделали вывод, что нервная система подростков находится еще в стадии развития, не сформирована окончательно, так как у взрослого человека и процессы возбуждения преобладают над торможением. Подростки становятся эмоциональными и недостаточно уравновешенными. В связи с чем у них на фоне утомления наблюдается низкая умственная и физическая работоспособность. Так же на фоне этого может развиваться психическое перенапряжение [4, 5].

Анализ литературы по развитию координационных способностей показал, что существуют исследования (В.И. Лях, 1984), в которых доказано, что координация в пубертатном периоде имеет способность хорошо развиваться [6]. В исследованиях А.В. Кучеровой, (2019) также подчеркивается позитивная динамика этого качества для данной категории спортсменов и значимость развития координационных способностей у лыжников-гонщиков групп начальной и углубленной специализации [3].

Мы предположили, что физиологическое утомление нервной системы препятствует процессу проявления координационных способностей, несмотря на их координационную готовность. В связи с чем необходимо обратить внимание при тестировании координационных способностей на оперативное психическое состояние и проводить контрольное тестирование при оптимальной психической готовности и нацеленности на проявление максимального результата самим спортсменом.

По нашему мнению, психическое перенапряжение спортсмена негативно влияет на развитие мышц-стабилизаторов. Так же, из вышеперечисленного мы сделали вывод, что тестирование на определение уровня координационных способностей необходимо проводить в начале микроцикла, желательно в первой половине дня.

Вместе с тем спортивным педагогам предлагается при развитии координационных способностей спортсменов подростков широко использовать методы саморегуляции психических состояний, для того чтобы в случае возникновения острого психического перенапряжения, это состояние не переросло в хроническое психическое перенапряжение.

Список использованной литературы

1. Лыжные гонки. Теория и методика спортивной тренировки : учебно-методическое пособие / Н. А. Демко [и др.] ; под ред. Н. А. Демко ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2014. – С. 194–195.
2. Кучерова, А.А. Развитие мышц-стабилизаторов специальными упражнениями на координацию с целью профилактики травматизма у лыжников-гонщиков / А.А. Кучерова // Олимпийский спорт и спорт для всех : материалы XXV Междунар. науч. конгр., Минск, 15-17 окт. 2020 г. : в 2 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол : С.Б Репкин (гл. ред.), Т. А. Морозевич-Шилук (зам. гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2020. – Ч. 2. – С. 122–129.
3. Кучерова, А.В. Научно-методические основы физической подготовки лыжников-гонщиков в подготовительном периоде: монография / А.В. Кучерова. – Могилев: МГУ имени А.А. Кулешова, 2019. – 224 с.: ил.
4. Александров, Ю.И. Психофизиологическое значение активности центральных и периферических нейронов в поведении / Ю.И. Александров. – М.: Наука, 1989. – 208 с.
5. Эльконин, Д. Б. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте / Д.Б. Эльконин // Вопросы психологии. – 1971. – № 4. – С. 23–29.
6. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.