

Основне завдання загальної спритності – розширити об'єм рухових навичок. Загальна спритність – основа спеціальної спритності, що постійно вдосконалюється гравцями у процесі систематичної підготовки з використанням різних форм фізичного виховання. Спеціальна спритність – уміння гнучко, пластично “приспосовувати” свої рухи до мінливої ігрової ситуації, зберігаючи цілеспрямованість і високий рівень рухової діяльності.

Спеціальна спритність – основа техніки ігрової діяльності. Вона завжди виявляється через техніку в можливо більшій кількості варіантів. Розмаїтість варіантів дозволяє гравцю справитися з незначними змінами зовнішньої обстановки і зі змінами обстановки на полі.

## **ЯК ПЕРЕБОРОТИ СТРАХ ПЕРЕД ВОДОЮ, ПРИ НАВЧАННІ ПЛАВАННЯ**

Бурла О.М., Марченко А.В., Малигін А.О., *ст. викладачі*

Ми часто чуємо фрази: остовпів від страху, онімів від жаху, до смерті налякався. Чи багато істини у цих, на перший погляд перебільшених виразах?

Ще в стародавні часи видатні люди цікавилися впливом психіки на стан організму. І сьогодні нагромадилося багато фактів, що підтверджують таку залежність навіть у тварин. Приклади цього можна знайти і в наукових працях, і в популярних виданнях.

Тварини, як і люди, часто зазнають глибоких психічних потрясінь. От що відбулося один раз у Лондонському зоопарку з молодим кенгурою, привезеним з Австралії. Якось кілька звірят, його сусідів, затіяли між собою бійку. Забіяки обійшлися легкими пораненнями. А кенгурою був мертвий, хоча ніякої участі в бійці не брав. Він сидів, забившись в кут. Його вбив... страх. Частіше за інших тварин жертвами подібної вразливості стають зайці. Вітчизняні і закордонні етнографи, наприклад, що вивчають побут і культуру племен, що знаходяться й у наш час на низькому рівні розвитку, наводять факти раптової смерті людей, що ненавмисно переступила різні морально-етичні заборони: один – після того, як доторкнувся до людини, на яку поширювалося табу недоторканності; інший – від свідомості, що порушив релігійні табу, що є за своєю суттю всього лише забобонами. Натураліст Альберт Швейцер наприклад, описує випадок смерті

молодого африканця після того, як, сідаючи в пірогу, той випадково роздавив павука, що вважався, за уявленням племені, його священним родичем. Схоже, що приказки про страх цілком відповідають істині: дійсно, страх здатний викликати в організмі фізіологічні зміни, що призводять і людину, і тварин до загибелі.

Як показує статистика, тонуть люди при звичайному літньому купанні, нерідко навіть ті, що вміють плавати – їх серед тих, що потонули, 50 – 70%. Що ж трапляється з ними у воді і чому вони гинуть, часом частіше, ніж ті, хто плаває погано або не плаває зовсім?

Звичайно причини нещастя на воді пояснюють судорогами ніг, переохолодженням, втомою, вираями. Але, міркуючи над подібними поясненнями, є підстава засумніватися в їх точності. Справді, чи не так небезпечні судороги, чи можна в розпал літа переохолодитися до такого ступеня, щоб це спричинило трагічні наслідки? Чому треба боятися втоми, якщо на будь-якій ділянці пропливу можна «лягти в дрейф» і відпочити прямо на воді, не виходячи на берег? Французький лікар і дослідник А. Бомбар, вивчаючи матеріали про долі потерпілих в аваріях кораблів, встановив, що люди, виявившись один на один з океаном, вмирають «задовго до того, як фізичні або фізіологічні умови, у яких вони опиняються, стають смертельними». А. Бомбар дійшов висновку, що якщо люди втрачають розум або помирають через кілька годин або днів після катастрофи на воді в теплий час року, уже опинившись на рятувальних судах, отже, їх убиває не море, не голод, не спрага, їх убиває страх.

Щоб довести, що в океані можна існувати багато днів, Бомбар самотужки робить тривалу подорож на маленькому гумовому човні. Харчуючись тільки сирою рибою і планктоном, збираючи дощову воду і вичавлюючи сік з риб'ячого м'яса, що майже не містить солі, він за 65 днів перетнув Атлантичний океан, затвердивши, таким чином, ідею, що є багато шансів на порятунок, якщо не падати духом і боротися за своє життя. Науковий подвиг Бомбара ще раз продемонстрував усьому світові, що в будь-якій критичній ситуації психічний настрій відіграє головну роль і в найскрутнішому стані людина, мобілізувавши свою волю, залишається переможцем, вселяння – це той духовний вплив, що люди роблять один на одного.

Слово є пускачем. Наше мислення також має ефект навіювання або, правильніше буде сказати, ефектом самонавіювання. Виявилось, що якщо, сконцентрувавши увагу, наділити звертання до самого себе

в короткі словесні формули і думкою повторювати їх у визначеній послідовності, чітко уявляючи ті відчуття або ситуації, про які згадується у формулах, то після деякого тренування вдається досягти бажаного результату.

На жаль, негативні емоції, що супроводжуються неусвідомленим самонавіюванням, виявляються звичайно більш руйнівними, ніж ті самі неусвідомлювані позитивні. Щоб позитивні емоції досягли максимального ефекту, потрібно навмисне впровадження їх у свідомість, потрібна методика, мобілізуюча резерви організму. Негативні ж емоції спрацьовують у демобілізуючому плані значно дійсніше, тому вони і мають потребу в постійному контролі і управлінні з боку людини.

Отже, бойовий настрій, мобілізуючий резерви організму, дозволяє часом здолати більш сильного супротивника. І навпаки, недооцінювання можливостей суперника, що підсвідомо знижує активність навіть при великому бажанні виграти, не підкріпленому граничною внутрішньою мобілізацією, призводять до поразки. У цьому всі ми переконувалися незліченну кількість разів. Невипадково тепер перед відповідальним змаганням поруч із тренером все частіше можна бачити психолога.

Є чимало рецептів і прийомів, за допомогою яких вдається викликати необхідний психологічний настрій. Одні люди у хвилини, коли хочуть підняти свій тонус, починають наспівувати бравурну мелодію, підбадьорюючи себе. Інші беруться за яку-небудь роботу, поринають у неї з головою та у процесі її виконання перенастроюються. Третім, особливо жінкам, буває досить надягти улюблену сукню, як у них з'являється урочисто-святковий настрій.

Важливо мати на увазі, що, поставивши собі задачу – змінити настрій, людина здатна це зробити. Вона дійсно вільна над своїми емоціями, настроєм і треба лише, щоб вона знала про це, знала, що сильніше сама за себе, знала, як керувати своїми почуттями.

Буває, що надзвичайні обставини вимотують людину фізично і морально, здавалося б, до краю. Далі боротися вже неможливо – все, це межа. Ні. Людина говорить собі, обставинам, смерті: «Брешеш, не піддамся!» або «Я все рівно вистою». Вона внутрішньо не ламається, не здається. Найчудовіше те, що при цьому дійсно вступають у дію, активізуються біологічні резерви, дотепер не використані організмом, з'являються нові труднощі. Потім і сама вона, і інші будуть

дивуватися: «Як це можна за таких умов вистояти або вижити? Адже це вище людських можливостей!».

Ось чому страх при запливі у всіх наведених прикладах стає таким всесильним, що людина внутрішньо не готова до цього психологічного іспиту. І якщо при виникненні думки : „А може я втону ” перебороти себе і прогнати цю думку, тоді в умовах запливу виникнення цієї думки буде супроводжуватися не панікою і стресовою реакцією, а торжествуючою радістю: „Ось він, нещасливий сумнів у своїх силах! А мені не страшно!».

І в реально важких умовах плавання: вітер, що підсилюється, безладна хвиля, темнота... Важливо, щоб і тут людина не піддалася негативному самонавіюванню і думці, що лякає, не реагувала на неї, щоб вона не «запала» у свідомість. Найменший сумнів у своїх силах плавець повинен придушувати негайно, щоб не доводити себе до психічного і фізичного виснаження. Тому з дитинства саморегуляція повинна починатися раніше, ніж станеться стрес, а ще правильніше – до запливу або на початку його.

Необхідно у кожного підлітка, юнака виробляти здатність свідомо, шляхом використання відповідних прийомів змінювати в потрібному напрямку стан нервово-психічної системи. Кожна людина бути всемогутньою, коли потрібна мобілізація сил, спокійною – коли потрібна холонокровність, зібраною – коли необхідна зосередженість, відчувати приплив енергії, коли потрібно скинути із себе втому; нарешті, уміти довільно регулювати функції своїх внутрішніх органів, коли виникає потреба в цьому.

Особливо важливе місце в механізмі настроювання займає монолог, тобто звертання спортсмена самого до себе. Монолог вимовляється (або продумується), як правило, під час розминки, а найчастіше – перед самим виходом на ринг, поміст або перед запливом. Він завжди інтимний, і довідатися про його зміст у цей момент дуже складно.