

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ ЕДИНОБОРСТВ

Нестерук А.Г.

*Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа единоборств г. Томска», Россия*
PSYCHOLOGICAL TRAINING OF SPORTSMEN OF SINGLE COMBATS

Nesteruk A.G.

*Municipal autonomous institution of additional education
"Children's and youth sports school of martial arts in Tomsk", Russia*

В статье рассматривается психологическая подготовка спортсменов в различных видах единоборств, которая, наряду с технической, физиологической и тактической подготовкой, является одним из важнейших условий функциональной подготовки спортсмена к успешному прохождению соревнований. Объектом такой подготовки всегда является личность спортсмена с присущими ей индивидуальными особенностями и типическими чертами.

В статье анализируется значение психологической подготовки спортсменов единоборств для развития силы, быстроты реакции, силы и выносливости, и, в результате, победы в поединке.

Ключевые слова: психологическая подготовка, единоборства, тренировочный процесс, соревнования, физические качества, психические качества

In article is discussed the psychological preparation of athletes in various types of martial arts, which, along with technical, physiological and tactical training, is one of the most important conditions for the functional athlete's preparation for successful completion of competitions. The object of such training is an athlete's personality including individual characteristics and typical features. The article analyzes the importance of psychological training of athletes in martial arts for their development of strength, reaction speed, endurance and, as a result, victory in a fight.

Key words: psychological preparation, martial arts, training process, competitions, physical qualities, mental qualities

Спортивные единоборства подразумевают поединки противников один на один по определенным правилам. Цель поединка – показать лучший технический результат или вывести соперника из строя и выиграть. Современный уровень развития единоборств и те требования, которые предъявляются к личности спортсменов, требуют максимальной мобилизации их физических и психических сил, то есть комплексной психологической подготовки для успешного выступления на соревнованиях.

Единоборства являются мощным средством обучения навыкам самообороны и комплексного развития важнейших физических качеств: силы, быстроты, ловкости, координации, скорости реакции. С психологической точки зрения единоборства способствуют обретению личностью уверенности в себе, развитию требовательности, терпения, смелости, инициативности, внимательности и нестандартного мышления. Как видим, физическое и психическое в личности спортсмена неразрывно связаны, причем психическое способствует развитию и проявлению физического, является базой для его формирования. Такое диалектическое понимание взаимосвязи двух данных процессов нацеливает тренеров на постоянное совершенствование психологических функций и качеств спортсменов единоборств.

Актуальность выбранной темы данного материала заключается в постоянно существующей в спорте необходимости развития психологических компетенций борцов, с помощью которых достигается максимально эффективное эмоциональное состояние и высокая результативность спортсмена. Как указывали ведущие спортивные психологи - Д. С. Савельев, Г.Д. Бабушкин, Г.Д. Горбунов, Г.Б. Горская, В.Н. Смоленцева и другие - психологическая подготовка должна начинаться на начальном этапе занятий спортом. Дальнейшее спортивное совершенствование будет осуществляться на созданной ранее у спортсмена психологической основе. Психологическая подготовка актуальна для спортсменов на всех стадиях тренировочного процесса [6, с.242].

Анализ массива литературы, посвященных изучению рассматриваемой проблемы, позволяет выделить ключевые задачи психологической подготовки для успешного овладения техническими приемами спортсменами единоборств:

- повышение стрессоустойчивости и развитие психологических качеств борца;
- формирование рациональной установки на самомобилизацию и нацеленность на результат (победу);
- формирование навыков вхождения в «оптимальное состояние боевой готовности» [1, с.20];
- обучение навыкам психорегуляции эмоциональных состояний с целью восстановления работоспособности в ходе поединка;
- коррекция отношения к соревновательному процессу: отказ от его восприятия как стрессового фактора и развитие позитивной позиции.

Указанный перечень задач обусловлен постоянным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, сложностью комплексных задач, усилением психологической нагрузки на все системы организма спортсмена-единоборца. Он реализуется на тренировках и на соревнованиях, когда борцу приходится преодолевать постоянно возрастающие трудности. Преодолевая максимальное мышечное усилие, утомление в процессе борьбы, борец проявляет волевые усилия, на основе которых развиваются волевые качества в зависимости от преодолеваемой трудности. Особенно это значимо для юниоров, не имеющих еще в полной мере развитых морально-психических качеств, не владеющих приемами саморегуляции, так необходимыми в единоборствах.

Для эффективного решения указанных задач важно научить спортсменов самостоятельной актуализации их скрытых психологических резервов, использованию этих резервов для оптимизации тренировочной и соревновательной деятельности [5, с.88]. С этой целью весь процесс подготовки подразделяется на:

1) общую психологическую подготовку, которая затрагивает морально-этические и социальные аспекты развития спортсмена (гражданская позиция, мотивация на развитие в спорте, освоение норм спортивной этики и т.д.);

2) психологическую подготовку к конкретному соревнованию, предусматривающую создание наивысшей психической готовности к борьбе в условиях данного соревнования и высокую мотивацию на победу. Здесь важным инструментом становятся тренировки, трансформирующие негативные установки и повышающие уровень стрессоустойчивости. Тренировки проходят в условиях, которые максимально приближены к соревновательным (спарринги с бойцами других клубов, квалификационные турниры внутри секции).

3) психологическую подготовку к многолетнему тренировочному процессу, подразумевающую высокий уровень осознания спортсменом длительности, сложности, неоднородности выбранного в данном виде спорта пути. Здесь также должна развиваться мотивация, перспективное видение своих целей, командность, адекватное отношение к спортивному режиму и постоянным физическим и психологическим нагрузкам. Большое значение имеют взаимоотношения с тренером.

Наивысшим результатом психологической подготовки спортсменов в различных видах единоборств является умение импровизировать, которое во многом определяет победу в каждом конкретном случае. Ведь искусство выступать на соревнованиях – это умение действовать мгновенно, на подсознательном уровне и в создавшейся обстановке, отбросить привязанность к заранее просчитанным вариантам и выйти один на один с неизвестностью.

Следовательно, психологическая подготовка в тренировочной деятельности (наряду с технической, физической и тактической) помогает спортсмену преодолеть психологические барьеры, выйти на качественно новый уровень спортивного мастерства, расширить границы возможного. Чем лучше эта подготовка, тем проще спортсмену преодолеть страх перед неизвестным, скованность своим прежним опытом и неспособность свободно действовать «здесь и теперь», боязнь отступить от шаблонов и схем, наработанных на тренировках [2, с.114].

Психологическая подготовка спортсменов единоборств на всех этапах спортивной деятельности осуществляется различными методами и практиками. Среди специальных можно выделить следующие:

- метод настраивающих упражнений, с помощью двигательных действий приводит спортсмена в нужное психическое состояние;

- метод идеомоторных упражнений, посредством мысленного воспроизведения двигательных действий дает возможность добиться концентрации внимания на ведущих движениях;

- метод психорегулирующей тренировки с помощью специальных словесных формулировок, базирующийся на приемах аутогенной тренировки, адаптированной к специфике того или иного вида борьбы. Данный метод, с одной стороны, успокаивает и снимает напряжение, с другой – мобилизует спортсмена на преодоление предстоящих трудностей и проявление максимальных физических усилий,

- игровой метод, позволяющий ускорить освоение навыков психической саморегуляции, механизмов рефлексии, создавать позитивный эмоциональный настрой у спортсмена, повысить интерес к тренировкам и мотивацию к работе по самосовершенствованию.

Как видим, психологическое обеспечение подготовки спортсменов единоборств как на этапе тренировок, так и перед соревнованиями, предусматривает их адаптацию к деятельности в различных условиях. В процессе психологического обеспечения подготовки спортсменов-борцов осуществляется их постепенный переход на более высокий уровень спортивной деятельности.

В целом, психологическая подготовка спортсменов в единоборствах является одним из значимых направлений формирования целостной структуры их тренировочной и соревновательной деятельности. Она также позволяет тренерскому составу проводить оценку доминирующих и актуальных предстартовых состояний у спортсменов, анализ результативности соревновательной деятельности, чтобы затем более качественно планировать различные виды подготовки спортсменов к соревнованию.

Таким образом, в психологической подготовке спортсменов в различных видах единоборств должен использоваться разнообразный комплекс методов и средств развития их актуальных психологических компетенций в зависимости от этапов развития спортсмена и специфики тренировочной деятельности. На самых ранних этапах обучение борцов навыкам психорегуляции способствует формированию у юных спортсменов важного психологического ресурса для успешного выступления на соревнованиях.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бобрищев А.А. Результаты оценки психологической готовности спортсменов высшей квалификации силовых единоборств в экстремальных условиях соревновательной деятельности / А.А. Бобрищев // Превенция и реабилитация в психологии, медицине и педагогике : материалы международной научно-практической конференции (Санкт - Петербург, 15-16 апреля 2002 г.). - СПб. : МИРВЧ, 2002. - Вып. 1. - С. 19-23.
2. Дорофеева Г. А. Современные взгляды на процесс психологической подготовки юных тхэквондистов к соревновательной деятельности// Физическое воспитание и спортивная тренировка. - 2012. - № 2 (4).- С. 113–117.
3. Киливник И. А. Психологическая подготовка спортсменов в восточных единоборствах / И. А. Киливник. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2018. — № 20 (206). — С. 64-66. — URL: <https://moluch.ru/archive/206/50456/> (дата обращения: 06.03.2022).
4. Кузнецов А.С. Психологическая подготовка борцов греко-римского стиля с учетом типов темперамента на предсоревновательном этапе подготовки. – М.: Флинта, 2015. – 164 с.
5. Литвинов С. А. Разработка технологии совершенствования многолетней подготовки юных спортсменов в восточных единоборствах на основе модульно-ситуационного подхода// Теория и практика общественного развития. - 2014. - № 13. - С. 88–90.
6. Савельев Д. С. Современные методы психологической подготовки студентов-спортсменов к выступлениям на соревнованиях по восточным единоборствам// Современное образование: содержание, технологии, качество. - 2016. - Т. 2. - С. 242–245.
7. Шумилин А.П. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки дзюдоистов к соревнованиям в системе многолетней спортивной тренировки [Текст] : монография / А. П. Шумилин ; М-во образования и науки Российской Федерации, Сибирский федеральный ун-т. - Красноярск : СФУ, 2010. - 320 с.