

Дуйсембаев Т.Н.

**УПРАВЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ В
ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
СПОРТСМЕНОВ**

Дуйсембаев Т.Н.

**СПОРТЧУЛАРДЫН ПСИХОЛОГИЯЛЫК АБАЛЫН МЕЛДЕШ АЛДЫНДА ЖАНА
МЕЛДЕШ УЧУРУНДА БАШКАРУУ**

T.N. Duisembaev

**MANAGEMENT OF PSYCHOLOGICAL CONDITION IN PRECOMPETITIVE AND
COMPETITIVE ACTIVITIES OF ATHLETES**

УДК: 363.7/373.167.5

В данной статье автор раскрывает основы управления психологическим состоянием спортсменов.

Ключевые слова: *готовность, соревновательная деятельность, психологическое состояние, мотивация.*

Макалада авторлор спортчулардын психологиялык абалын мелдеш алдында жана мелдеш учурунда башкаруу жолдорун ачыктаган.

Негизги сөздөр: *даярдык, мелдештик ишмердүүлүк, психологиялык абалы, мотивация.*

In this article the author covers the basics of management psychological state of athletes.

Key words: *readiness, competitive activity, psychological state, motivation.*

Теоретический анализ состояния проблемы оценки готовности борцов вольного стиля к соревновательной деятельности показал, что спортивные соревнования – важнейшая и неотъемлемая часть спортивной деятельности. Соревнования имеют ряд общих психологических особенностей. Основные из них следующие:

1. Спортивное соревнование обладает стимулирующим влиянием.

2. Целью выступления в соревновании является достижение победы либо лучшего результата. Это создает экстремальную ситуацию, в которой спортсмен должен проявить максимум своих возможностей, часто в сложных условиях и при дефиците времени.

3. Спортивные соревнования всегда социально значимы, так как их результаты получают широкую общественную известность и оценку, влияют на статус спортсмена в обществе, приносят ему славу, включаются в оценку жизненных достижений.

4. Результаты выступлений в соревнованиях всегда лично значимы для спортсмена и ведущее значение имеет мотивация спортсмена на успех.

5. Спортивные соревнования являются специфичным фактором, создающим экстра-ординарные эмоционально-волевые состояния, которые могут оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на процесс и результат деятельности спортсмена [2].

В настоящее время в спорте высших достижений главным является выявление и сравнение предельных физических и психических возможностей людей в процессе выполнения разнообразных соревновательных упражнений.

Современное развитие борьбы требует последовательного усовершенствования процессов подготовки и оптимизации соревновательной деятельности квалифицированных борцов. В первую очередь, это касается управления психологическим состоянием в предсоревновательной и соревновательной деятельности спортсменов. В этом компоненте имеется значительный резерв, реализация которого позволит значительно повысить эффективность и результативность соревновательной деятельности.

Практика спортивной деятельности показывает, что умелый выбор масштаба соревнований, уровня подготовленности соперников и других факторов соревновательной деятельности позволяет тренеру и участникам соревнований поддерживать оптимальное соотношение побед и поражений спортсмена или команды. У выдающихся спортсменов количество побед явно преобладает над количеством поражений. Например, у борцов и боксеров международного класса поражения составляют не более 10-15 % от числа проведенных встреч. Численный перевес побед над поражениями дает основание для формирования бойцовских качеств, а очевидное преобладание неудач в соревнованиях приводит к формированию хронического неудачника, который готов к поражению даже на старте соревнований. В случае очередной неудачи он будет искать причины поражения в разных объективных факторах (поведение болельщиков, предвзятое судейство, не очень хорошее самочувствие и т.д.).

В современной психологии спорта разработаны научно-обоснованные рекомендации, касающиеся различных аспектов психологической подготовки спортсменов (А.В. Родионов, Б.А. Вяткин) и разработаны приемы психопрофилактических и психокоррекционных воздействий (В.Л. Маришук, Л.Д. Гиссен, Ю.Л. Ханин, Г.Д. Горбунов, А.Б. Алексеев, Д.Р. Закиров и др.).

В подготовке борцов вольного стиля за последние годы имеются работы по разработке новых методик психологической подготовки борцов, однако почти во всех работах особое внимание уделяется изучению психического состояния спортсменов, при этом почти не учитывается необходимость формирования высокого уровня мотивации спортсменов на успех, высокий спортивный результат и его своевременная диагностика и коррекция. Данное положение еще более актуализирует выбранную нами проблему.

Применение приемов и средств специальной психологической подготовки в ходе специально организованного процесса психологического сопровождения позволит тренеру выработать у спортсмена стремление к активному самосовершенствованию, к самовоспитанию воли, развить психические качества, научит его сознательно управлять своими состояниями в экстремальных условиях соревнований и тренировок, предоставит возможность своевременно корректировать психическое состояние спортсмена, снижать влияние стресс-факторов спортивной тренировки и соревнований, способных вызвать психическую напряженность и стрессовые состояния. Кроме этого, программа психологического сопровождения должна будет обеспечить формирование у спортсменов-вольников высокого уровня мотивации к достижению успеха, способствующего повышению результативности выступлений спортсменов в спорте высших достижений.

Обоснование актуальности исследуемой проблемы, степени ее разработанности в современной научной литературе отражает существование объективного противоречия между необходимостью повышения качества подготовки высококвалифицированных борцов вольного стиля, с одной стороны, и недостаточной разработанностью проблемы интегральной оценки показателей физической и психической готовности спортсменов в предсоревновательный период спортивной тренировки - с другой.

С учетом содержания этого противоречия и была сформулирована цель нашего исследования.

Цель исследования: Разработать и экспериментально обосновать методику психологической подготовки борцов вольного стиля на основе интегральной оценки показателей физической и психической готовности спортсменов к соревновательной деятельности на предсоревновательном этапе подготовки.

Предмет исследования: физическая подготовленность и психическое состояние высококвалифицированных борцов в предсоревновательном периоде подготовки и условия реализации методики психологической подготовки борцов вольного стиля для формирования мотивации на достижение высокого спортивного результата.

Гипотеза исследования: подготовка борцов вольного стиля будет педагогически целесообразной и эффективной, если:

- в структуру предсоревновательных микроциклов включить средства и методы психорегуляции и саморегуляции психического состояния борцов;
- разработать и использовать программу психологического сопровождения, обеспечивающую психическую устойчивость и своевременную коррекцию мотивации спортсменов для оптимизации предсоревновательной подготовки борцов;
- целенаправленно проводить мероприятия по выявлению и своевременной коррекции направленности мотивации спортсменов для оптимизации предсоревновательной подготовки борцов;
- использовать методы интегральной оценки показателей физической и психической готовности спортсменов к соревновательной деятельности;

Задачи исследования:

1. Выявить и систематизировать факторы, влияющие на результативность соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов.
2. Изучить состояние физической и психической готовности высококвалифицированных борцов вольного стиля на предсоревновательном этапе спортивной тренировки.

Для настоящей работы наибольший интерес представляет комплексный психолого-педагогический контроль, обеспечивающий получение данных, полезных для оценки физической и психологической готовности спортсменов, успешность и эффективность соревновательной деятельности.

Одной из важнейших задач психолого-педагогического контроля является задач:

- 1) выполнение тренировочных планов и их коррекция;
- 2) оценка эффективности применяемых средств и методов, заданий, занятий, циклов тренировки;
- 3) отбор используемых тестов, разработка определенных шкал и нормативов для оценки физической и психологической подготовленности спортсменов;
- 4) выявление изменений спортивных достижений – сравнительный анализ итогов соревновательной деятельности;

В результате анализа и обобщения специальной научной и научно-методической литературы; изучения статистических материалов комплексных научных групп, обобщения передового педагогического опыта спортивной тренировки, а также изучения протоколов официальных соревнований и контрольных прикидок, просмотра и анализ видеозаписей были выявлены основные факторы, влияющие на эффективность соревновательной деятельности квалифицированных борцов вольного стиля.

В спорте себя проявить только тот спортсмен, психологические качества, свойства и состояния которого соответствуют специфическим требованиям спортивной деятельности в целом и особен-

ностям избранного вида спортивной специализации. Недостаточно высокий уровень психических проявлений (психологическая подготовленность) спортсменов лимитирует эффективность и надежность соревновательной деятельности, ограничивает результативность их выступлений.

В последних работах А.А. Лалаяна, Б.А.Вяткина, В.В. Медведева, Раднагуруева Б. и др. авторов обращается особое внимание на такие элементы психологической подготовки борца к соревнованию - как мотивация деятельности, регуляция стресса, адекватная психодиагностика, регулирование психического состояния спортсмена в соревнованиях, специфика психологической подготовки в различных видах борьбы.

Изначально, психологическую подготовку спортсмена понимали как подготовку спортсмена к

предстоящим соревнованиям. Однако, многочисленные исследования показали, что психологическая подготовка спортсмена к соревнованию является лишь частью всей психологической подготовки спортсмена.

Теорию, базирующуюся на общепсихологической концепции деятельности и мотивации (А.Н. Леонтьев и др.), предложил Н.А.Государев. Им было выделено три модели (способа организации) спортивной деятельности:

- 1) модель облегченной деятельности;
- 2) модель предельных напряжений;
- 3) модель надежной деятельности [2,3].

Обобщенно наиболее существенные характеристики каждой из моделей спортивной деятельности и типичных для них кризисов представлены в таблице 1.

Таблица 1

Характеристики моделей спортивной деятельности

Характеристики модели	№ 1 модель облегченной деятельности	№2 модель предельных напряжений	№3 модель надежной деятельности
Ведущий способ деятельности	Чувственный	Эмоционально-волевой	Рациональный
Социальные условия	Протезирование, вседозволенность	Привитие идеалов. Формирование честолюбия или жесточенности	Привитие трудолюбия, дисциплинированности, ответственности
Эталон деятельности	Процессуальное удовольствие	Идеальный образ действий	Практически полезный результат
Тренировочный режим	Игровые ситуации, свобода самовыражения, новизна заданий	Работа через «немогу»	Методичность, последовательность, быстрое исправление ошибок
Базис	Задатки, способности	Резервы организма	Универсальная обучаемость
Оптимальные состояния	Бодрость, легкость, беззаботность, вдохновение	Спортивная злость, азарт	Готовность (состояние полной подготовленности)
Пессимальные состояния	Раздражительность, уныние в условиях монотонии, изоляции, плохое самочувствие	Стартовая лихорадка или апатия в результате гипермотивации	Сомнения в полной подготовленности, опасения (травм, противника и др.)

Система специальной психологической подготовки спортсмена к конкретному соревнованию должна включать формирование и актуализацию мотивов участия в соревновании (побуждения, вытекающие из понимания спортсменом общественной значимости достижения намеченной цели, могут быть побуждения только личного значения; мотивы повышают интерес к соревнованию, способствуя созданию увлеченности процессом подготовки и самой соревновательной борьбой, стремлению достигнуть цели);

В соответствии с этим, в состоянии готовности спортсмена к соревнованиям, кроме всех других основных факторов тренированности, проявлений «спортивной формы» у спортсмена, необходимо выявить наличие мотивации участия в соревнованиях и выделением ведущего мотива деятельности в данном конкретном соревновании, а также четко

сформированной целевой установкой на участие и действия в данном соревновании [2, 4].

Для выявления и оценки количественных и качественных показателей уровня психологической готовности к соревнованиям и психического состояния высококвалифицированных борцов вольного стиля нами были использованы методы оценки индивидуально-психологических особенностей личности: тест Р. Кеттела, тест на оценку эмоционального выгорания Бойко, тест для определения ситуативной тревожности в модификации Спилбергера-Ханина, методика диагностики мотивации спортсменов по А.Мехрабиану.

Для повышения интенсивности тренировочного процесса и повышения анаэробных возможностей организма, а также выработки умения выкладываться в короткий срок и мобилизовываться на решение конкретной задачи (провести прием) борцам

давались 1-2-х минутные тренировочные задания. Кроме этого, предложили рекомендации, касающиеся повышения интенсивности схваток с помощью целевых установок и тактических заданий.

В процессе подготовки спортсменов к соревнованиям в тренировке широко применяется моделирование различных соревновательных ситуаций при предельных режимах физической нагрузки, которые, с одной стороны, дают основной тренировочный эффект, а с другой стороны, беспорядочное применение таких нагрузок грозит перенапряжением и перетренированностью. Поэтому важно, чтобы околопредельные нагрузки были адекватны состоянию борца. В этой связи в системе управления тренировочным процессом борцов высоких разрядов необходима объективная «обратная связь» между тренером и спортсменом [1,2]. В связи с этим, все возрастает значение использования в спортивной тренировке различных методов повышения психической напряженности учебно-тренировочного процесса, использование которых в комплексе, по нашему мнению, позволит моделировать экстремальные психоэмоциональные условия соревновательной деятельности.

Тренеру важно знать, что по сравнению с другими видами деятельности, в спорте высокое психическое напряжение принципиально неустранимо, без него невозможно превышение прежних рекордов. Поэтому у спортсменов на стадии высшего спортивного мастерства формируются не только мотивы достижения успеха, но и мотивы избегания неудачи. Любая ситуация, которая актуализирует у спортсмена мотив достижения успеха, одновременно порождает и опасения неудачи. Какой мотив возникает – зависит от субъективных оценок вероятности достижения цели, которые складываются под влиянием соревновательного и жизненного опыта. Таким образом формируется устойчиво доминирующий тип мотивации деятельности [3].

Спортсмены, у которых доминирует мотив достижения успеха, характеризуются низкой тревож-

ностью, настойчивостью в достижении поставленных целей, уверенностью в правильности своих действий, независимостью, стремлением к соперничеству, постановкой перед собой трудных задач и умением прилагать большие волевые усилия для их решения. Спортсмены, у которых преобладает мотив избегания неудач, тревожны и неуверены в себе, склонны сдерживать свою активность в достижении цели, их поведение носит преимущественно оборонительный характер, они чаще защищаются и действуют на контратаках.

Исходя из этого, можно сделать вывод о значимости направленности мотивов и наличие мотивов достижения успеха в успешности соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов вольного стиля и необходимости моделирования экстремальных психоэмоциональных условий соревновательной деятельности за счет применения различных методов повышения психической напряженности учебно-тренировочного процесса и обеспечения постоянного комплексного контроля за физической и психической напряженностью нагрузки с соответствием с поставленными задачами.

Литература:

1. Андрушишин И.Ф. Влияние педагогических воздействий тренера на качество тренировочного процесса и психическое состояние спортсмена // Андрушишин И.Ф., Мат. Международного олимпийского конгресса «Современный олимпийский спорт и спорт для всех» [статья]-Алматы.: Том 1, 2009, С.456-458.
2. Ахатов А.М., Работин И.В. Психологическая подготовка спортсменов./Учебно-методическое пособие. - Набережные Челны: КамГАФКСиТ, 2008 – 56с.
3. Блеер, А.Н. Психологические факторы обеспечения устойчивости психомоторных действий в единоборствах //А. Н. Блеер //Теор. и практ. физ. культ. - 2006. - №6. -С. 28-31.
4. Булкин, В.А. Управление процессом предсоревновательной подготовки спортсменов. //Управление процессом подготовки спортсменов: Мат.4 Всерос. науч. – метод.конф. – Л., 1979. – С.10-13.

Рецензент: к.пед.н., доцент Касмалиева А.С.