

ОПТИМИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КИКБОКСЕРОВ ПЕРЕД СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫМ ПОЕДИНКОМ

В.А. Еганов, А.Ю. Сырников, Д.А. Третьяков

**Уральский государственный университет физической культуры, Челябинский юридический институт МВД Российской Федерации, г. Челябинск, Россия
eganol@bk.ru. sport@chelurid.ru**

Поединки кикбоксеров – это психологическое противостояние, которое требует активного проявления волевых качеств, инициативности, самообладания. Экстремальность в кикбоксинге придают множество эндогенных и экзогенных сбивающих факторов, комплексно воздействующих на спортсменов в ходе соревновательной и тренировочной деятельности.

Приближение ответственных соревнований сопровождается трудноуправляемым эмоциональным волнением, мешающим многим спортсменам показать свой лучший результат, к которому они потенциально готовы. Особенно высокое психическое напряжение проявляется непосредственно перед выходом на поединок во время соревнований. В ходе поединка мощный точный удар, способен вывести из состояния психического и физического равновесия, для сохранения которого требуется мгновенная максимальная мобилизация ресурсных возможностей организма. Это усиливают напряжение в психической сфере организма спортсмена. Следует учитывать, что экстремальность условий состязаний умышленно усугубляется соперником.

Спортсмену присуще и положительное влияние на результат эмоциональных состояний: чувство спортивной злости, агрессивности, высокая мобилизация внимания и т.п. Следовательно, в соревновательной активности присутствует совокупность психофизиологических переменных деятельности. В экстремальных условиях соревнований в качестве мощного психогенного источника, стимулирующего различного рода отрицательные проявления психических состояний, препятствующих успешной реализации противоборства относят: чрезмерное волнение, тревогу, эмоциональную неустойчивость, апатию, предстартовую лихорадку и т.п. [1,2, 5,6].

Состояние психической готовности к соревнованию это – целостное проявление личности, представляющее собой динамическую систему элементов. На наш взгляд, оптимизация психолого-педагогического сопровождения квалифицированных кикбоксеров перед соревновательным боем экспериментальных подтверждений в практике кикбоксинга в достаточной мере еще не получила. Адекватно проведенные этапы и методы психологического сопровождения в спорте значительно снижают стрессогенные и экстремальные условия соревновательной деятельности, повышают спортивную толерантность.

Сопровождение является чем-то дополнительным, способствующим более эффективному осуществлению чего-либо. В психологии под сопровождением понимается как метод, обеспечивающий создание условий для принятия субъектом развития оптимальных решений в различных ситуациях жизненного выбора [4].

Психолого-педагогическое сопровождение в ударных видах единоборств в условиях соревнований – это комплекс воздействий по регулированию психических состояний тренером, психологом и самим спортсменом, направленных на оптимизацию предстоящей деятельности спортсмена [2].

Психологическое сопровождение спортсменов в спортивной деятельности, по мнению И.А. Юрова, включает в себя и психологический мониторинг, и психологическую подготовку, и психологическую защиту, и психологическое моделирование, и психологическое секундирование, которые доминируют на определенном этапе спортивной карьеры и заканчивается социально-психологической поддержкой спортсмена в период спортивной инволюции. Психологическое сопровождение, начинается с отбора в группы начального

спортивного совершенствования и заканчивается с прекращением спортсменом занятий в «большом» спорте. В период спортивного совершенствования и повышения спортивного мастерства доминирует формирование значимых качеств личности и оптимального эмоционального состояния. В процессе мониторинга вносятся коррективы в комплексную подготовку спортсменов [7].

Цель исследования заключалась в оптимизации психолого-педагогического сопровождения квалифицированных кикбоксеров перед соревновательным боем, на основе результатов констатирующего исследования.

Нами было проведено специальное тестирование кикбоксеров высокой квалификации по специальному тесту выявления индивидуальных особенностей подготовленности и показателей соревновательной деятельности. Уровень спортивного мастерства определялся по специальной шкале имеющей градацию от нуля до ста баллов [3]. Нами обследована группа кикбоксеров в количестве 106 человек по 96 показателям, которая была разделена на две подгруппы по 41 и 35 спортсменов соответственно с высоким и низким уровнем спортивного мастерства. По показателям различных сторон подготовленности между группами было проведено статистическое сравнение по t-критерию Стьюдента для независимых выборок. Спортсмены со средним уровнем подготовленности в расчет не принимались. Полученные статистически достоверные различия показателей, характеризующих психологическую подготовку определяют направление воздействий по оптимизации психолого-педагогического сопровождения кикбоксеров перед соревновательным поединком. Было выявлено, что между группами с высоким и низким уровнем спортивного мастерства различия были получены по ряду показателей, касающихся технической, физической, тактической подготовленности. Из показателей характеризующих психологическую подготовку различия получены в умении настроить себя на бой психологически. В группе кикбоксеров с высоким уровнем спортивного мастерства уровень умения настроить себя на бой психологически составил $7,44 \pm 0,31$, $x \pm o$ балла, а с низким – $6,52 \pm 0,33$ балла ($t=2,03$, при $P<0,05$, рис. 1).

Таким образом, умение настроить себя на бой психологически перед выходом на поединок во время соревнований является одним из показателей, характеризующих уровень спортивного мастерства в кикбоксинге.

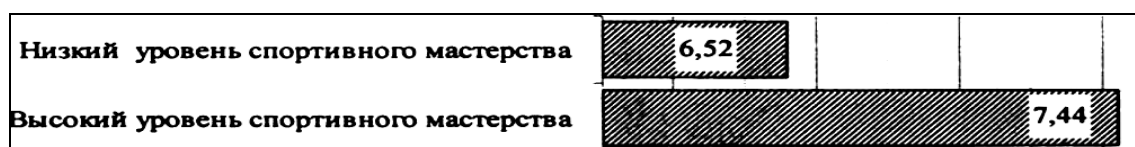


Рис. 1. – Статистическое сравнение групп кикбоксеров с высоким и низким уровнем спортивного мастерства по показателю умение настроить себя на бой психологически

Следовательно, одним из условий психолого-педагогического сопровождения квалифицированных кикбоксеров является повышение умения настроить себя на бой психологически. В тоже время практика и специальные исследования показывают, что тренеры и спортсмены слабо представляют процесс психолого-педагогического сопровождения перед предстоящим боем.

Теоретический анализ позволил внести в раздел психолого-педагогического сопровождении перед выходом на бой следующие условия.

1. Оптимизация психических состояний, включает уверенность в своих силах, стремление упорно до конца бороться за победу, способность произвольно управлять своими действиями, чувствами, поведением, эмоциональным возбуждением, саморегуляцией неблагоприятных внутренних состояний, сохранение и восстановление нервно-психической

свежести, адаптацию к социально-психологическим условиям соревнований и др. [1, с. 120].

2. Психолого-педагогическое сопровождение предусматривают поиск неблагоприятных психических состояний спортсменов с включением мотивированного внушения уверенности в своих силах. Далее – коррекция отдельных неблагоприятных или неразвитых качеств и свойств с последующей реадaptацией с применением средств релаксации [7].

3. Основными направлениями программы психологического сопровождения при формировании готовности к поединку единоборцев выступают: проведение психологического мониторинга уровня психических состояний спортсменов, особенностей мотивации в предсоревновательный и соревновательный периоды, исследование формирования их причинно-следственных связей; формирование высокой помехоустойчивости против сбивающих внешних и внутренних факторов спортивной деятельности и способности к сознательной регуляции и управлению своими действиями, мыслями, поведением на основе владения приемами саморегуляции. При внедрении программы следует учитывать принципы конфиденциальности, нераспространение личностной информации об испытуемом; соответствие целей, задач психологического сопровождения возможностям и потребностям субъектов спортивной деятельности; компетентности в работе специалистов. Комплексности и поливариантности – предполагающий, целенаправленное влияние психологического сопровождения на весь комплекс психологических составляющих спортивной деятельности; эффективность использования диагностических, аналитико-оценочных технологий; доступности – формулирование понятных рекомендаций спортсменам, участникам спортивной деятельности [5].

4. Настрой на процесс поединка, связанный с особенностями соперника и требованиями соревновательной деятельности. К ним можно отнести вероятностное программирование и планирование тактики ведения боя осуществляемого в ходе разработки тактического плана атакующих и защитных ударных действий спортсмена в целом в предстоящем соревновании и данном бою. В ходе состязания в единоборствах, ситуации меняются молниеносно и несут в себе ряд особенностей, которые невозможно предусмотреть. Поэтому реализация тактического плана связана с непрерывным решением текущих задач. Программирование, которое представляет собой процесс мысленного «проигрывания» с использованием идеомоторной тренировки будущей деятельности, которая всегда носит вероятностный характер. При любом варианте соревновательной обстановки спортсмен должен как можно точнее предвидеть ход событий, принимать целесообразные решения, регулировать в соответствии с этим свои действия, и согласовывать их с действиями соперников. Предвосхищать взаимодействие с соперником, прогнозировать наиболее вероятные его действия в бою, переключаться от одних действий к другим, выбирать момент для начала атаки и защиты.

Выводы. Полученные результаты по оптимизации психолого-педагогического сопровождения квалифицированных кикбоксеров перед соревновательным поединком выступают детерминирующим условием в обеспечении состояния готовности к поединку включающей умение настроить себя психологически.

Умение настроить себя на поединок психологически предполагает психолого-педагогическое сопровождение квалифицированных кикбоксеров по оптимизации психических состояний должно включать самовоздействие или воздействие тренера, психолога, товарища на повышение уверенности в своих силах, способности произвольно управлять своими техническими действиями, эмоциональным возбуждением, саморегуляцию неблагоприятных внутренних состояний, с включением мотивированного внушения на успех и направленных на коррекцию отдельных неблагоприятных качеств и свойств с последующей реадaptацией с применением средств релаксации. Основными направлениями программы психологического сопровождения при формировании готовности ведения поединка единоборцев выступают: проведение психологического мониторинга уровня пси-

хических состояний, формирование высокой помехоустойчивости против сбивающих внешних и внутренних факторов спортивной деятельности.

При внедрении программы следует учитывать принципы конфиденциальности, проведение всех видов работ с разрешения спортсмена, нераспространение личной информации об испытуемом; компетентности – возможность и профессиональной работы специалистов; комплексности и поливариантности – предполагающий, целенаправленное влияние психологического сопровождения на весь комплекс психологических составляющих спортивной деятельности.

Настрой на процесс поединка, связанный с особенностями соперника и требованиями соревновательной деятельности к которым относятся вероятностное программирование техники атаки и защиты от ударов рук и ног соперника по верхнему и нижнему уровням, с умением навязывать, реализовать свою тактику ведения боя и др.

Литература

1. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 208 с.
2. Еганов, В.А. Психологическая подготовка в спортивных видах единоборств // Новые ориентиры высшего профессионального образования : материалы регион, заочной науч.-метод. конф. ; РИЦБашГУ. – Уфа, 2010. – С. 42-46.
3. Еганов, В.А. Тест выявления индивидуальных особенностей соревновательной деятельности кикбоксера / В.А. Еганов : метод, рек. для спортсменов и тренеров по кикбоксингу. – Челябинск : УралГАФК. – 2001. – 19 с.
4. Плугина, М.И. Психологическое сопровождение образовательной деятельности преподавателей высшей школы в системе повышения квалификации : науч.-метод. пособ. / М.И. Плугина. – Ставрополь : Сев-КавГГУ, 2004. – 98 с.
5. Попова, М.В. Психологическое сопровождение при формировании готовности к поединку у единоборцев-юниоров / М.В. Попова // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 10. – С. 75-78.
6. Романов, Ю.Н. Тактическая подготовка в кикбоксинге / Ю.Н. Романов: учебное пособие для студ., спортсменов и тренеров. – Челябинск : ЮУрГУ, 2003. – 75 с.
7. Юров, И.А. Психологическое сопровождение в спорте / И.А. Юров // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 6. – С. 75-76.