

УПРАВЛЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ САМБИСТОВ. ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ

Дятлов И.М.

*Дятлов Иван Максимович - студент магистратуры,
кафедра спортивных дисциплин и методики их преподавания,
Институт физической культуры, спорта и здоровья
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования
Московский педагогический государственный университет, г. Москва*

Аннотация: в статье выявляются и анализируются проблемы психологического контроля и управления спортивной деятельностью самбистов. Автор характеризует цель, предмет и виды психологического контроля. Описываются формы интеграции физической и психологической подготовки самбистов.

Ключевые слова: психологический контроль, управление спортивной деятельностью, самбо, психологическая подготовка.

В настоящее время в условиях возрастающих психических и информационных нагрузок, человек вынужден искать пути оптимального, гармоничного развития и адаптации к изменяющимся социальным и экологическим условиям жизни.

Неотъемлемой частью развития личности и общественной культуры является спорт, посредством которого помимо физического совершенствования и укрепления здоровья, решаются задачи духовно-нравственного развития, социальной адаптации, ценностно-мотивационной детерминации, достижения высокого уровня мастерства и профессионализма.

Основная цель физической культуры и спорта - достижение единства физических и духовных качеств личности, повышение физического и психического здоровья и совершенствование спортивного мастерства. Стоящая перед нами задача комплексного, гармоничного развития требует нового отношения к спортивной деятельности. Главный акцент делается не на результате, а на всестороннем гармоничном развитии физических, психических и интеллектуальных качеств с учетом индивидуальных особенностей, и изменяющихся социальных условий. Если рассматривать спорт не как самоцель, а как путь самосовершенствования и самореализации, то единоборства в этом отношении занимают особое место и дают уникальную возможность совершенствования и развития.

Борьба предоставляет величайшие возможности для раскрытия, гармоничного сочетания использования всех качеств, необходимых в жизни: физических, психических, духовно-нравственных на предельно высоком уровне. Накал борьбы на соревнованиях, в ситуациях, близких к экстремальным, требует от спортсмена высочайшего проявления волевых и физических качеств, максимальной концентрации и мобилизации.

В связи с изложенным, сегодня большое внимание исследователей привлекает проблема психологического контроля в спорте. Современный спорт широко заимствует методики психологического воздействия. Однако в отличие от медицинских аспектов психотерапии, направленных на подавление и нейтрализацию психологических помех, методы практической психологии спорта делают акцент на развитии психических сил спортсмена. В литературе описан опыт использования психотехнических методов при подготовке сборной команды страны и военизированных подразделений спецназа. Полученные результаты показали увеличение психической устойчивости в предсоревновательном периоде, улучшение способности к сосредоточению внимания и способности к импровизации, к творческому переносу опыта, приобретенного на тренировках, в непредсказуемые, нестандартные ситуации соревнований, а также способствовали созданию доброжелательного, комфортного микроклимата в команде. Однако на уровне спортивных секций и клубов в практике подготовки самбистов психологические методы подготовки спортсменов используются недостаточно. Отсутствие современных программ и методических пособий породило необходимость разработки, и экспериментальной оценки методов интеграции физической и психологической подготовки самбистов на этапе начальной спортивной специализации.

Формы интеграции физической и психологической подготовки самбистов должны основываться на создании целостной системы воспитания и обучения, гармонично охватывающей все сферы развития личности.

Физическая и психологическая подготовка самбистов должна проводиться комплексно, в тесной взаимосвязи двух сторон учебно-тренировочного процесса, в форме психотехнических игр, аутогенной и психорегулирующей тренировки, что позволяет обеспечить тренирующимся формирование устойчивой потребности в систематических занятиях спортом, соблюдение принципов здорового образа жизни, повышение мотивации к работе.

В практике спорта принято выделять три вида контроля - этапный, текущий и оперативный. Каждый из них увязывается с соответствующим типом физических и психических состояний спортсменов.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки к соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей организма.

Предметом контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем [4, с. 96].

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований.

В зависимости от применяемых средств и методов контроль может носить педагогический, социально-психологический и медико-биологический характер.

В процессе педагогического контроля оценивается уровень технико-тактической и физической подготовленности, особенности выступления в соревнованиях, динамика спортивных результатов, структура и содержание тренировочного процесса и др. [3, с. 98].

Социально-психологический контроль связан с изучением особенностей личности спортсменов, их психического состояния и подготовленности, общего микроклимата и условий тренировочной и соревновательной деятельности и др.

Медико-биологический контроль предусматривает оценку состояния здоровья, возможностей различных функциональных систем, отдельных органов и механизмов, несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности. Принципиальным положением медико-биологического контроля является то, что к физическим нагрузкам и соревнованиям допускаются здоровые люди.

Под управлением в спортивной тренировке следует понимать одну из важнейших функций, обеспечивающих поддержание оптимальной структуры, реализацию программ и целей системы спортивной тренировки [5].

Основой для управления процессом спортивной тренировки служат многообразные и постоянно изменяющиеся возможности спортсмена, колебания его функционального состояния, информация о которых поступает от спортсмена при помощи обратных связей четырех типов:

- сведения о состоянии спортсмена (самочувствие, отношение к работе, настроение и т.п.);
- сведения о поведении спортсмена (объем тренировочной работы, её выполнение, замеченные ошибки и т.п.);
- данные о срочном тренировочном эффекте (величина и характер сдвигов в функциональных системах, вызванных тренировочной нагрузкой);
- сведения об отставленном и кумулятивном тренировочном эффекте (изменения в состоянии тренированности и подготовленности спортсмена) [2].

Современный поединок невозможно выиграть, если тренировать только мышцы и технику отдельных приемов. Физическую и психологическую подготовку необходимо проводить параллельно. Тренировка воли начинается с тренировки концентрации внимания, с умения сосредоточиться на поставленной цели. Особое значение имеет психоэмоциональное состояние борца-самбиста перед соревновательным поединком.

Психорегулирующая тренировка базируется в основном на приемах аутогенной тренировки, адаптированной к специфике борьбы самбо. Техника релаксации осваивается как самостоятельный прием саморегуляции и как фундамент для овладения более сложным элементом психорегулирующей тренировки - техникой самовнушения. Структура психорегулирующей тренировки должна включать последовательное освоение таких разделов: концентрация и переключение внимания, расслабление мышц тела, расслабление лица, психоэмоциональная нейтрализация, идеомоторная тренировка, самовнушение, выход из релаксационного состояния и оперативная мобилизация [6, с. 115].

Введение в учебно-тренировочный процесс самбистов психологической подготовки в форме психорегулирующих тренингов и психотехнических игр позволяет повысить интерес к занятиям, выработать устойчивую мотивацию к самосовершенствованию, способствует развитию чувствительности и концентрации внимания, раскрытию внутренних возможностей и способностей к творческой импровизации. Внедрение в учебно-тренировочный процесс интегрированных методик физической и психологической подготовки способствует росту показателей физической подготовленности самбистов и достоверному возрастанию качества соревновательной деятельности.

В тренировке спортсменов закрепляет стереотип двигательной деятельности при заниженном уровне психической нагрузки, тогда как в условиях соревнования этот уровень может даже превысить предельные возможности. Поэтому актуальность проблемы психологического контроля обусловлена возрастающей ролью психической нагрузки [1, с. 379].

Особое значение этот вид контроля приобретает в подготовке спортивного резерва, поскольку высокие психофизические нагрузки на фоне активного биосоциального развития подростка провоцируют возникновение пограничных состояний – невротизации и психопатизации.

Эта проблема отражает также противоречия между требованиями задач психологического контроля подготовленности юных спортсменов и возможностями его реализации при жестком лимите времени, особенно в условиях соревнований. Мы полагаем, что её практическое решение целесообразно на основе принципа простоты и доступности диагностической процедуры в полевых условиях. То же относится к техникам саморегуляции психической готовности

Таким образом, компоненты психологического контроля должны включать только психологическую составляющую специальных способностей, т.е. самоконтроль и саморегуляцию: нейропсихическую, перцептивную интеллектуальную, психомоторную, эмоционально-волевую, ментальную (идеомоторика, символизация) и специализированные восприятия как базу координационных способностей.

Список литературы

1. Володина А.А., Толмачёва А.А., Габидулин О.В., Назарова Н.В. Психологическая саморегуляция в спорте (на примере баскетбола) // Молодой ученый, 2017. № 10. С. 378-382.
2. Королева Т.П. Проблемы психологического контроля подготовки юных спортсменов // Общество: социология, психология, педагогика, 2012. № 2. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/problemny-psihologicheskogo-kontrolya-podgotovki-yunykh-sportsmenov/> (дата обращения: 28.03.2017).
3. Кошбахтияев И.А., Исмагилов Д.К., Кочкаров А.А. Управление соревновательной деятельностью студентов отделения спортивного совершенствования по футболу // Молодой ученый, 2015. № 2. С. 97-101.
4. Малкин В.Р. Психотехнологии в спорте: [учеб. пособие] / В.Р. Малкин, Л.Н. Рогалева [науч. ред. В.Н. Люберцев]. Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2013. С. 96.
5. Присяжный А.В. Психическое напряжение и перенапряжение в спортивной деятельности / А.В. Присяжный // Человек, психология, экономика, право, управление: проблемы и перспективы: материалы XIII Международной научной конференции аспирантов, магистрантов и студентов, г. Минск, 19 мая 2010 г. / Минский ин-т управления; под ред. канд. пед. наук В.В. Гедранович. Минск, 2010. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://elibrary.miu.by/conferences/item.chpepu/issue.xiii/article.285.html/> (дата обращения: 28.03.2017).
6. Сопов В.Ф. Структура и методы психической регуляции в спорте высших достижений / В.Ф. Сопов Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. М.: Методическое пособие, 2010. С. 115.