

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ
ЕДИНОБОРЦЕВ, ПРИНИМАЮЩИХ УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ**

**PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL FEATURES OF YOUNG ATHLETES
OF SINGLE COMBATS TAKING PART IN COMPETITIONS**

Носов Станислав Андреевич

аспирант

кафедра теории и методики физического воспитания и спорта

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

преподаватель

кафедра физической подготовки

Воронежский институт МВД России

г. Воронеж, Россия

Nosov Stanislav Andreevich

postgraduate student

department of theory and methods of physical culture education and sport

Orel State University named after I. S. Turgenev

lecturer

department of physical training

Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia

Voronezh, Russia

Баев Вячеслав Егорович

старший преподаватель

кафедра физической подготовки

Воронежский институт МВД России

г. Воронеж, Россия

Baev Vyacheslav Egorovich

senior lecturer

department of physical training

Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia

Voronezh, Russia

Горшков Юрий Владимирович

кандидат педагогических наук

заместитель начальника кафедры физической подготовки

Воронежский институт МВД России

г. Воронеж, Россия

Gorshkov Yuriy Vladimirovich

Ph. D.

deputy head of the department of physical training

Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia

Voronezh, Russia

Аннотация. В данной статье рассматриваются актуальные проблемы подготовки юных спортсменов единоборцев перед соревнованиями. Во время подготовки к тако-

му мероприятию юный спортсмен испытывает сильную психологическую нагрузку, что пагубно влияет на его подготовку. Именно поэтому каждому тренеру необходимо знать правильный подход к своему воспитаннику. Также каждый спортсмен испытывает во время поединка сильное эмоциональное напряжение, за счет которого проявляется боязнь создать правильное решение для достижения победы в схватке. К таким напряжениям можно отнести: эмоциональная и операционная. Каждый спортсмен во время тренировочного процесса должен развить в себе спонтанное ведение поединка, то есть поставленная техника не всегда может работать, а в какой-либо определенный момент спортсмену нужно перестроить себя за счет выполнения нетипичных приемов, о чем и говорится в данной статье.

Abstract. *This article discusses the current problems of training young athletes of martial arts before competitions. During the preparation for such an event, a young athlete experiences a strong psychological load, which adversely affects his training. That is why every coach needs to know the right approach to their pupil. Also, each athlete experiences a strong emotional tension during the fight, due to which the fear of creating the right decision to achieve victory in the fight is manifested. Such stresses include: emotional and operational. Each athlete during the training process must develop a spontaneous conduct of the fight, that is, the set technique cannot always work, and at some certain point the athlete needs to rebuild himself by performing atypical techniques, which is discussed in this article.*

Ключевые слова: спортсмен, боевые единоборства, спорт, психологическая подготовка, спортивные соревнования.

Keywords: athlete, martial arts, sports, psychological training, sports competitions.

Спортивные единоборства представляют собой состязания, в которых два соперника, с помощью физических приемов, наносят друг другу максимальный физический вред, а также пытаются довести своего конкурента до проигрышного положения, тем самым показывают свое превосходство над другими.

Единоборство берет свое начало с момента рождения человека, так как оно передалось ему на генетическом уровне. Таким образом, с ранних лет он начинает демонстрировать свои сильные качества перед другим людьми своего возраста для того, чтобы показать своего превосходство.

Для большинства людей, которые занимаются единоборствами, характерен такой важный фактор, как технические навыки. Как правило, они сочетаются с тактическими действиями, которые уже сложились на раннем этапе развития человека. В совокупности технические навыки и тактические действия образуют индивидуальный стиль спортсмена [1].

Необходимо отметить, что спортсмены, занимающиеся единоборствами, доводят такие качества, как прогнозирование и рефлексивное поведение до уровня автоматизма, что позволяет быстро ориентироваться в той или иной ситуации в ходе спарринга или соревновательного поединка.

В каждом виде единоборств есть спортсмены, склонные к техническому обыгрыванию, такие как «темповики», «нокаутеры», «универсалы».

Важной составляющей для каждого спортсмена единоборца любого уровня подготовки является его устойчивая нервная система. Она позволяет в напряженном и интенсивном поединке контролировать свои эмоции для того, чтобы не совершить ошибку в такой ситуации. Но следует отметить, что около 20 % спортсменов еди-

ноборцев присуще слаборазвитая и неустойчивая нервная система, которая проявляется в большинстве случаев у малышей или подростков, в отличие от взрослого человека, так как у последних с течением времени и объемом тренировок она уже сформировалась. Из вышеизложенного следует отметить, что монотонные задание или упражнение приводят к перегруженности и переутомлению нервной системы как у юных спортсменов, так и у подростков единоборцев, которые занимаются несколько лет.

Для всех боевых единоборствах характерны следующие функции восприятия: сенсорные и межличностные, которые образуются при взаимоотношении между «спортсменом и тренером». Такие отношения формируют взаимосвязь, то есть спортсмен, после определенного периода времени, воспринимает своего тренера как лучшего друга и старается уделять все свое свободное время именно ему. За счет такой взаимосвязи для юных спортсменов тренер становится авторитетом и примером для подражания. Поэтому слово тренера является законом, и они стараются выполнить все поставленные задачи для того, чтобы тренер их похвалил, ну а также и не упасть «лицом в грязь». Данная трудоемкая работа позволяет развить у юных единоборцев не только ответственность и дисциплину, но и помогает им вырасти сильной и крепкой личностью, которая сможет стать примером для будущего поколения и передать полученные знания, умения, навыки и традиции их зала.

Мышление в боевых единоборствах играет огромную роль в развитии юных спортсменов, так как позволяет повысить у него не только уровень технической базы, но и тактических приемов. Поэтому для спортсменов важно развить тактическое мышление, которое позволит быстро сориентироваться и перестроиться в ходе поединка. За счет развитого тактического мышления спортсмен может удивить неординарным тактическим ходом своего соперника в процессе ведения соревновательного поединка, который позволит поставить его в тупик, переиграть и одержать победу. Но бывают случаи, когда неординарные тактические ходы могут привести в тупик исполняющего их спортсмена, то в такой ситуации необходимо вернуться к стандартной работе, которая нарабатывалась на тренировочном процессе.

Умение управлять мотивацией для каждого спортсмена является одним из важных элементов системы противодействия подчинению дистресса. Спортивная мотивация проявляется, в первую очередь, в уверенности в себе и своих силах, за счет правильного настроя и цели, которую хочет достигнуть он сам. Без мотивированности (выполнение спортивного разряда, получения ценного приза или какого-либо регалия) спортсмен единоборец не сможет раскрыться в полном объеме. Поэтому во время подготовки к каким-либо соревнованиям тренеру необходимо сориентировать и поддержать своего воспитанника, чтобы он вышел на пик формы и достиг полученного результата.

Многие английские ученые и психологи ввели такой термин как «мотивация эффективности» и сделали вывод о том, что главным компонентом является чувство компетентности, т. е. спортсменом движет сознание того, что именно он компетентен в своем виде спорта, именно он нужен там. У спортсменов, занимающихся боевыми единоборствами, часто возникает чувство компетентности в том виде

спорта, в котором они занимаются. Аналогичным образом они начинают сравнивать с другими дисциплинами, которыми занимаются их друзья (знакомые).

На основании вышеизложенного можно сделать вывод о том, что у спортсмена на фоне анализа компетентности может появиться или выработаться эгоизм, то есть он не будет признавать другие спортивные единоборства, существующие в современном мире, а будет признавать только свой избранный вид, которым он занимается и будет пытаться убедить в этом всех. Таким образом, спортсмен вырабатывает в себе «психологическую защиту», которая позволяет ему продолжить заниматься и выступать на соревнованиях в его избранном виде боевого единоборства и достигнуть в нем больших высот.

У спортсменов перед спортивными соревнованиями происходит тревожность, которая пагубно влияет на его настрой, моральную и психологическую подготовку. Признаки тревожности можно разделить на две группы, которые указаны на рисунке 1.

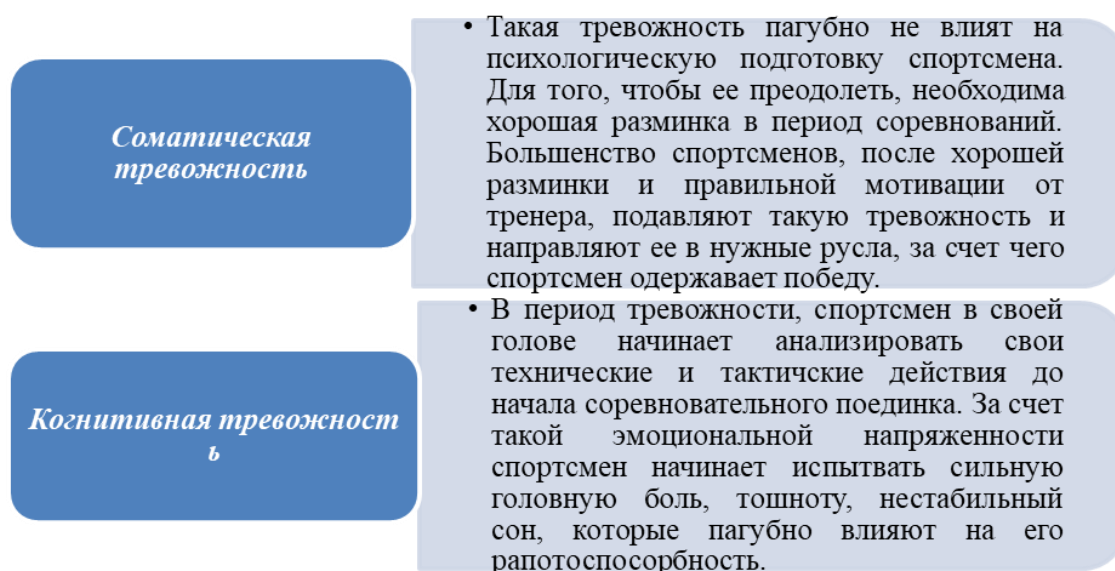


Рис. 1. Признаки тревожности спортсменов перед спортивными соревнованиями

Психолого-педагогическая работа заключается в том, чтобы создать полное представление спортсмену о себе и его теле для того, чтобы сформировать многогранную работу организма. За счет полного осознания спортсмен единоборец сможет повысить все свои основные качества, которые помогут ему во время спортивного поединка реализовать себя и свои возможности. Также он начнет понимать свое внутреннее «Я», которое сможет направить в правильное русло для преодоления любой жизненной ситуации [2].

Умение ввести себя в состояние релаксации является одним из важных факторов психорегуляции. Альфавизуализация – это процесс развития психического состояния, которое связано с влиянием альфа-волн головного мозга.

Понятие «визуализация» означает, что спортсмен, в частности единоборец, может использовать зрительную память, а при необходимости «подключить» все свои органы чувств. То есть, спортсмен в процессе представления (модернизации) ситуации должен «услышать», «увидеть», «почувствовать» соперника и контакт

с ним.

Более осознанной визуализацией является бета-программирование. Оно заключается в том, что в процессе пребывания спортсмена в бодром состоянии, он может своевременно «прокрутить» тактические ситуации поединка в своей голове.

Также существуют 2 вида визуализации, которые отображены на рисунке 2.

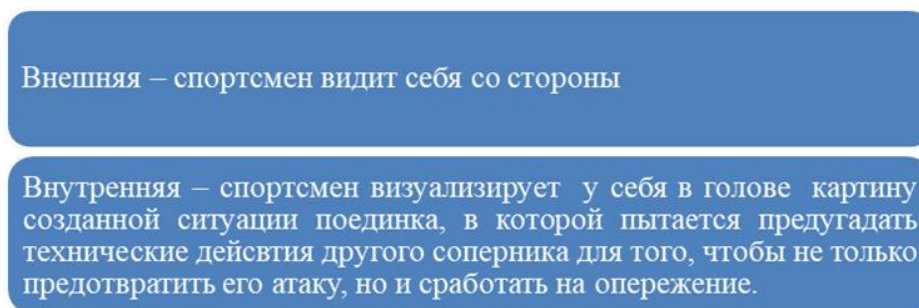


Рис. 2. Виды визуализации спортсмена.

Вид визуализации спортсмен выбирает сам.

Разумеется, каждый спортсмен – это личность. Соответственно, ему необходимы различные типы установок, так как они будут по-разному влиять на эмоциональную напряженность спортсмена, а также на уровень эффективности деятельности.

Для успешного выступления на соревнованиях нередко может сыграть решающую роль психологическая адаптация. Психологическая адаптация необходима, в случаях, когда единоборец не успевает физически подготовиться к турниру. Спортсмену необходимо показать, что в данный момент у него достаточно хорошо функционируют различные восприятия, например, такие как: чувство времени, чувство дистанции и так далее.

В процессе тренировок важно использовать специальные воздействия на формирования и развития психических качеств единоборца.

Психологическая и тактическая подготовка единоборцев, как считают некоторые специалисты, неразделимы и идут как одно целое. Например, Б. В. Турецкий разработал систему упражнений, благодаря которым усваиваются как навыки, так и специальные психические качества единоборца.

Во время тренировок особое место должно уделяться творческой выработке средств, которые связаны с принятием быстрого решения в «критической» ситуации боя.

Также особое место занимает упражнение на повышения объема оперативной памяти спортсмена. Таким упражнением может служить выполнение продолжительных и длинных «завязок» в индивидуальных уроках. Одноактным движениям нужно уделять достаточно внимание и время, учитывая разнообразный объем коротких, взрывных действий в поединке.

«Чувство боя» спортсмен может достигнуть, если его совершенствовать путем добавления в тренировочный процесс элементы тактических упражнений на использование и исполнение интуитивной статистики, например, в поединках, где зачастую необходимо учитывать вероятность того или иного развития боевых событий, так как

требования к качеству интуитивных статистических решений имеет свое особое место.

Во время тренировочных занятий, которые имеют тактический характер, тренер может давать упражнения, включающие решения альтернативных задач. Такие упражнения имеют 2 серии, которые указаны на рисунке 3.

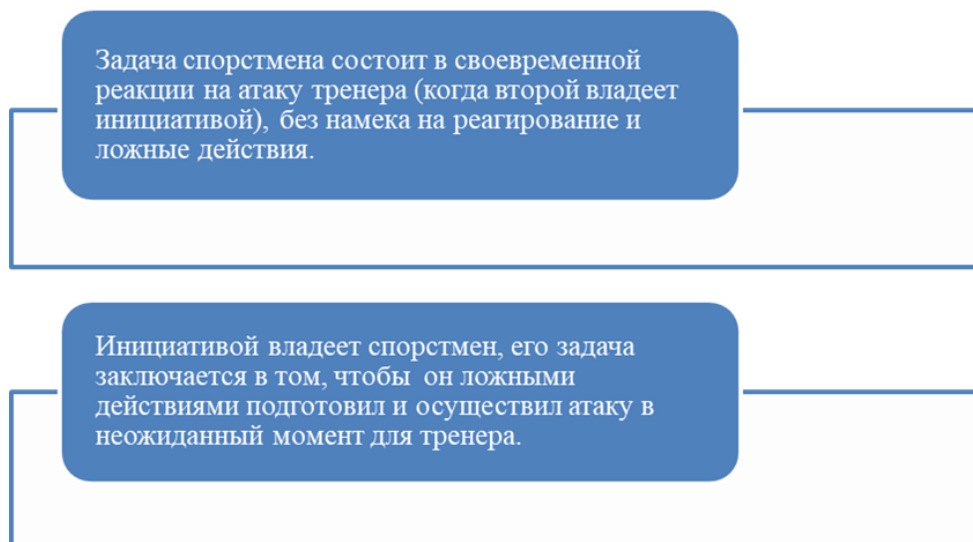


Рис. 3. Тактические упражнения тренера, которые решают альтернативные задачи

Повторение боевых действий значительно повышают способность интуитивного мышления, в результате которого закрепляются в памяти спортсмена мельчайшие детали техники данного упражнения. Главным условием для хорошей тактической подготовки является то, что действия должны выполняться не изолированно, а во взаимодействии.

В случаях, если в процессе тренировки оптимизация эмоционального напряжения у спортсмена связана с повышением степени эмоционального возбуждения, то во время турнира или перед его началом оптимизация напряженности связана в большинстве случаев с необходимым снятием чрезмерного эмоционального возбуждения. Для этого рекомендовано добавить в тренировку различные варианты боевой практики [3].

Эмоциональное состояние у единоборцев определяется следующими факторами, которые отображены на рисунке 4.



Рис. 4. Факторы эмоционального состояния спортсмена

Перед началом и вовремя спортивных соревнований эмоциональная напря-

женность определяется объективной силой соперника (антропометрическими данными общей и специальной физической подготовки), субъективной оценкой спортсменом его возможностей (с точки зрения – «опытный» или «не опытный»; «титулованный» или «нетитулованный»; «удобный» или «неудобный» боец).

Реально оценивать свои возможности спортсмену помогает установка на выигрыш, превосходство над соперником и нужная активация состояния. В результате у единоборца формируется правильная перспектива, а именно цель деятельности – основа нормально эмоционального состояния.

Психотактическая деятельность играет огромную роль в спортивных единоборствах, так как во время соревновательного поединка спортсмен испытывает сильное эмоциональное напряжение, за счет которого проявляется боязнь создать правильное решение для достижения победы в схватке. Поэтому, рассматривают два основных варианта состояния спортсмена единоборца, которые указаный на рисунке 5.

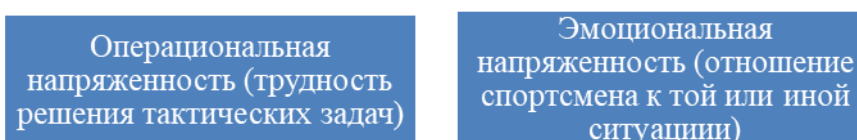


Рис. 5. Состояния спортсмена единоборца

Вышеуказанные виды между собой сильно взаимосвязаны, но такие особенности необходимо разделять, так как в боевых единоборствах имеется тренировочная практика или же спарринг (особая форма занятия, которое заключается в закреплении полученных умений и навыков в ходе обоюдной работы между двумя спортсменами). Поэтому зачастую у юных спортсменов единоборцев происходит эмоциональная перенапряженность, которая выражается в панике, вялости в мышцах, неуверенности в своих действиях и так далее. Чтобы преодолеть такой фактор, необходимо проводить совместную работу не только спортсмену над самим собой, но, а также тренеру, так как общими усилиями они могут преодолеть напряженность и выйти на новый тренировочный уровень, который позволит достичь поставленных перед ним результатов.

Способность юного единоборца подчинить самому себе свое поведение является важным аспектом подготовки к ответственному поединку. Эмоциональное состояние единоборца при подготовке к спаррингу может иметь как положительные (повышение активности, прилив сил), так и отрицательные (дезорганизацию поведения) черты, при правильном подходе тренер способен дать способность своему ученику управлять своим психическим состоянием.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что юным спортсменам единоборцем, готовящихся к соревнованиям различного масштаба, необходимо сделать большой акцент на психологическую подготовку, так как успех зависит от настроения и желания стать победителем, вне зависимости от его тактико-технической, общей и специальной подготовки.

Литература

1. Иванов В. С., Шарагин В. И. Психологическая подготовка спортсменов рукопашного боя к соревнованиям // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2020. № 2 (180). С. 501-506.
2. Павленко А. В. Психолого-педагогические особенности индивидуальной адаптации спортсменов-единоборцев к условиям экстремального взаимодействия в поединке // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2017. № 8 (150). С. 85-92.
3. Донцов Д. А., Денисова К. И. Связь мотивационных и личностных параметров у юных спортсменов // Образовательные технологии. 2019. № 4. С. 124-136.

References

1. Ivanov V. S. Psychological preparation of athletes of hand-to-hand combat for competitions / V. S. Ivanov, V. I. Sharagin // Scientific notes of the P. F. Lesgaft University. – 2020. – № 2 (180). – P. 501-506.
2. Pavlenko A.V. Psychological and pedagogical features of individual adaptation of single-combat athletes to the conditions of extreme interaction in a duel / A.V. Pavlenko // Scientific Notes of the P. F. Lesgaft University. – 2017. – № 8 (150). – Pp. 85-92.
3. Dontsov D. A. The connection of motivational and personal parameters in young athletes / D. A. Dontsov, K. I. Denisova // Educational technologies. - 2019. - No. 4. - pp. 124-136.