

Психологическая подготовка и оценка психоэмоционального состояния спортсменов-единоборцев

Д.Н.Борулько, В.А.Гаврилин, А.В.Ушаков, А.П.Коваленко

Луганский государственный медицинский университет,
Донецкий юридический институт
Луганск, Донецк, Украина

В статье рассматривается проблема психоэмоциональных переживаний, предстартового «мандража», агрессии у представителей спортивных единоборств на примере тайбоксеров. Проведено исследование и коррекция психоэмоционального статуса боксеров муэй-тай с помощью общедоступных ауторегулирующих и психофизиологических методик с последующей их оценкой.

Ключевые слова: психоэмоциональное состояние, агрессия, тайбоксеры, единоборцы.

ВВЕДЕНИЕ

Психология спорта изучает психологические особенности спортивной деятельности. При современных напряжениях на тренировках и соревнованиях вопросы изучения психики и методы психологической подготовки являются очень важным звеном в подготовке спортсменов высокого класса. Успешное выступление в напряженном и трудном многодневном турнире, где приходится встречаться с разнообразными, порой опасными противниками, требует от единоборцев, наряду с большим технико-тактическим совершенством и физической работоспособностью, также и высокого уровня психологической подготовленности. Без ясного понимания всей психологической сложности спортивной деятельности, многообразия обуславливающих ее связей невозможно создать рациональную методику тренировки, отвечающую современным научным и педагогическим требованиям. К «психологическим барьерам»

в единоборствах относят: обязанность перед коллективом за личные действия, большое количество сильных сбивающих факторов во время соревнований, сложности турниров (перерывы между боями не дают возможности полностью восстановить организм, большое количество турниров, контроль над массой тела, профилактика травм и др.), страх перед проигрышем, страх перед противником, боязнь проиграть бой нокаутом или ввиду явного преимущества, боязнь получить серьезную травму, всевозможные глупые суеверия, которые до сих пор, к сожалению, присущи боксерам [8]. Спортивные единоборства предъявляют исключительно высокие требования к психике спортсмена. Гораздо легче достичь определенного уровня физической и технико-тактической готовности к турниру, чем готовности психической. Не о всяком спортсмене можно сказать, что он «боец», даже если он обладает высокой техникой, тактикой и физической подготовкой [8]. Психическая устойчивость — это способность спортсмена сохранять в трудных условиях тренировки и соревнований положительное эмоциональное состояние, работоспособность и психические качества, необходимые в бою, несмотря на влияние факторов, вызывающих отрицательные эмоции и психическую напряженность [5]. А.Ц.Пуни считал, что «готовность спортсмена к соревнованию складывается из уверенности в своих силах, стремления проявить себя и добиться победы, оптимального эмоционального возбуждения, высокой по мехоустойчивости, способности произвольно управлять своим поведением». Г.М.Гагаева считает, что это состояние проявляется только эмоционально-волевыми качествами и характеризуется оптимальным уровнем афферентных и эфферентных систем организма [15].

Под психологической готовностью спортсмена к соревнованию понимается возможность успешно выступать на соревнованиях. В психической готовности отводится большая роль уверенности, воле и т.д., которые не поддаются измерению и формализации и поэтому могут лишь дополнять полученные объективные данные исследований. Неадекватный уровень возбуждения может иметь любое значение, которое отклоняется от оптимального. Слишком низкий уровень возбуждения приводит к «вялому» выступлению, низкой мотивации, неполному использованию потенциальных возможностей, а слишком высокий — к перенапряжению, которое нарушает координацию, правильное распределение движений во времени и пространстве, вызывает быстрое утомление и истощение энергетических ресурсов, увеличивает травматизм из-за неточности нанесения ударов, вызывает чрезмерную одышку вследствие спазма дыхательной мускулатуры и др. [2]. Так, зачастую хорошо подготовленный спортсмен при выходе на ринг в перевозбужденном состоянии плохо контролирует свои действия, неадекватно реагирует на действия противника: активно или чересчур пассивно, словно «по-баиваясь» наносить удары, теряя при этом очки и драгоценное время боя. Хорошо, если спортсмен справится с волнением и войдет в оптимальный ритм работы в начале первого раунда, а если только во втором или третьем, когда большая часть боя уже позади, а времени, чтобы наверстать упущенное, может уже и не хватить.

Необычные условия соревнований тоже могут вызвать нехарактерные эмоциональные реакции. Участие в соревнованиях любого уровня может стоять так высоко в системе ценностей спортсмена, что любая мысль о встрече с известным противником может сама по себе провоцировать фрустрирующие реакции. Один слух о том, что соперник якобы обладает нокаутирующим ударом или имеет высший спортивный разряд, «парализует» эмоционально лабильного соперника, заставляя делать необдуманные ошибки на ринге или проявлять излишнюю осторожность. Одной из основных причин таких спадов является накопление эмоционального напряжения, депрессия, потеря веры в себя, замешательство. В конце концов после проигранного боя такие индивидуумы чувствуют еще большую растерянность, неудовлетворенность, чувство, что не сделали даже того, что показывали на тренировках.

Чрезмерное волнение перед стартом, «мандраж» — наиболее часто заявляемая причина обращения спортсмена к психологу. Такое волнение необоснованно с точки зрения спортсмена и тренера какими-либо объективными причинами. Причина, как правило, заключается как в слабости навыков саморегуляции, которые нарушаются в непривычной или ответственной обстановке, так и в различных более глубоко скрытых переживаниях. За «мандражом» могут стоять различные страхи, глубокое затянувшееся неудовлетворение собой и другие негативные переживания [12].

Чувство голода и жажды, возникающее в результате сгонки (удержания) веса для попадания в «свою» весовую категорию, ухудшает адаптационные возможности организма в условиях стресса, способствует усилению нервозности, тревоги, агрессии и других подобных состояний в пред- и соревновательный периоды. Сгонка лишнего веса в последние недели/дни интенсивной подготовки к турниру в сочетании с усиленным нервным переживанием может привести к срыву адаптационных возможностей организма спортсмена: ухудшению работоспособности, падению иммунного статуса, вплоть до возникновения соматического заболевания, препятствующего хорошему выступлению, что подтверждается литературными данными [4].

Известно, что среди большого числа спортсменов довольно значителен процент лиц с недостаточно развитыми навыками психорегуляции [9]. Как показывают исследования (опрос спортсменов, тренеров), спортсмены могут овладеть психорегуляцией или самостоятельно (в основном так они и делают), что очень трудно, или при участии тренера, если он, в свою очередь, сам владеет ею и понимает ее значимость и возможности в спорте. Самостоятельное применение спортсменами тех приемов и средств, которые приводятся в методической литературе, как правило, не дают должного эффекта. Для этого необходима продолжительная специальная тренировка [10].

Поэтому развитие психической устойчивости, обучение методам психорегулирующих тренировок является важной составляющей комплексной подготовки спортсменов-единоборцев. Психологическая подготовка представляет собой или воздействие на спортсмена со стороны тренера, психолога, других специалистов (так называемая гетерорегуляция), или самостоятельные воздействия (ауторегуляция) [7]. Чаще всего спортсмен вследствие тех или

иных причин не может воспользоваться помощью профессионального психолога, у тренера нет возможности «охватить» всех подопечных вниманием или, как говорилось выше, он «не владеет методикой», поэтому, на наш взгляд, именно приемы ауторегуляции (аутотренинг, ауторегулирующие ментальные практики, элементы йоги и медитации) должны превалировать в методике обучения данного контингента спортсменов.

В свете вышеизложенного целью данной работы было изучить литературу по вопросам психологической подготовки, существующих методов коррекции психоэмоционального состояния и опробовать данные методы на спортсменах-единоборцах.

По мнению профессора В.А.Родионова, среди средств психической регуляции наиболее эффективны следующие.

1. *Психолого-педагогические*, основанные на убеждении словом: убеждение, внушение, деактуализация (занижение возможностей спортсменов), формирование «внутренних опор» (создание у спортсмена уверенности в своем преимуществе по отдельным разделам подготовки), рационализация (объяснение спортсмену реальных механизмов неблагоприятного состояния, из которого легко виден выход), сублимация (вытеснение направленности мыслей спортсмена о возможном исходе соревнования и замена их установкой на определенные технико-тактические действия), десенсибилизация (моделирование наиболее неблагоприятных ситуаций предстоящего соревнования).

2. *Комплексные методы* релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

3. *Аппаратные средства воздействия*: использование ритмичной музыки, видеоизображения, фильмов со скрытыми титрами успокаивающего или мобилизующего характера.

4. *Психофизические воздействия*: массаж, тонизирующие движения, произвольная регуляция ритма дыхания, воздействие холодом и теплом (контрастный душ, бани), фармакологическими препаратами естественного происхождения (например, элеутерококком), двигательные мимические упражнения из группы «гимнастика чувств» [7].

Психическое состояние при многократном их возникновении может приобретать устойчивый характер и возобновляться при повторении тех же или сходных условий жизни и деятельности, а также изменениях внутрен-

ней среды организма, которыми они первично были вызваны [3]. То есть чем раньше спортсмен научится контролировать свои переживания и эмоции, тем легче ему будет в дальнейшей спортивной карьере, где уровень и ответственность соревнований возрастают многократно.

Начальная часть работы по коррекции чрезмерного волнения может быть проделана без конкретизации его глубинных причин. В начале работы психолог объясняет спортсмену, что просто «убрать» волнение (как и любую другую эмоцию) нельзя, если эмоция появилась, значит, она зачем-то нужна организму и психике, и, кроме того, некоторый оптимальный уровень волнения необходим для любой деятельности, для обеспечения тонуса организма. Задача не в том, чтобы «убрать» волнение, а в том, чтобы довести его до оптимального уровня [12].

Ученые различают два разных вида беспокойства: беспокойство ситуации — стрессовая реакция, вызванная внешними обстоятельствами, которые угрожают человеку, злят или волнуют его; беспокойство характера — predisposedness человека к состоянию беспокойства, когда он сталкивается с ситуацией, воспринимаемой им как угроза [13].

В исследовании, проведенном в 1984 г. на студентах под руководством доктора М.Альмагора, говорится, что беспокойство характера «значительно снизилось» к концу 44-часового курса базовых лекций по методу Х.Сильва в сравнении с предшествовавшим уровнем. Выпускники курса не только были способны действовать более спокойно (управлять беспокойством ситуации), но они действительно становились более спокойными (снижено беспокойство характера) [13].

Методики, требующие глубоких познаний в психоанализе или постоянного присутствия психотерапевта, как, например, варианты, предлагаемые в специальной литературе (методики М.Эриксона (бессмысленных заданий, метод запутывания, метод загрузки ума, метод формирования умственного тупика), методы рационально-эмотивной психотерапии А.Эллиса, стратегии психодрамы Д.Морено, методы работы с противоречиями в психосинтезе Р.Ассаджиоли и др.) были нами отвергнуты. А для исследования выбраны более простые варианты психокорректирующих методик с целью апробации и сравнения в однотипных выборах спортсменов-единоборцев.

1. «Дневник волнения», иначе «Градусник волнения». Спортсмену предлагается регулярно, например несколько раз в день в течение

недели, оценивать свой уровень волнения (интенсивность испытываемой эмоции). То есть периодически задавать себе вопрос: «Насколько я сейчас взволнован (нервничаю, обеспокоен и т.д.)?». Оценка производится по пятибалльной шкале. Результаты выполнения упражнения: стимулируется обращение внимания на собственный внутренний мир; эмоция переводится в класс «объектов», что само по себе снижает ее глобальность; вырабатывается автоматический навык мониторинга, «отслеживания» своего состояния по интересующему нас параметру (в данном случае — интенсивность волнения). Обладая данным навыком, спортсмен сможет в ситуации соревнований своевременно отслеживать изменения своего состояния и вовремя его корректировать.

2. «Маятник волнения» [12], или «метод парадоксального испытания» [14]. Задача спортсмена заключается в том, чтобы, ориентируясь на свои субъективные ассоциации и воспоминания, подобрать стимулы, уменьшающие и увеличивающие интенсивность волнения. Стимулы разделяются на визуальные (зрительные образы и картины), аудиальные (звуки) и кинестетические (мышечные и кожные осязательные ощущения). На первом этапе спортсмен ищет визуальные, аудиальные, кинестетические стимулы, уменьшающие, как ему кажется, его собственное переживание, например волнение, и стимулы, увеличивающие его переживание, волнения. Затем выполняется упражнение «Маятник»: спортсмен сосредоточивается на группе стимулов, увеличивающих волнение, затем на группе стимулов, уменьшающих волнение, и пытается добиться реального сдвига в собственном состоянии в сторону уменьшения и увеличения волнения. В результате при первоначальном выполнении упражнения спортсмен получает опыт «заказанного», осознанного изменения своего состояния посредством направленности собственных психических процессов на определенные стимулы. При регулярном выполнении упражнения навык тренируется.

3. Медитация. Выполнялась под расслабляющую музыку Люсьена Шамбаллани, Kamal, New age после тренировки или дома в свободное время с концентрацией на ритме дыхания. Прогрессирующая релаксация (метод последовательного сознательного расслабления всех групп мышц: головы, шеи, груди, рук, туловища, ног).

4. «Ментальная уборка», «техника трех пальцев» и др. по методу Х.Сильва для умень-

шения стрессовых реакций в соревновательном периоде.

5. Психофизические методы коррекции. Массаж. После тренировок спортсмены в течение недели обучались элементам массажных методик (растирание, разминание, поглаживание, вибрации, точечное воздействие) друг на друге под руководством специалиста, после чего проводили короткие сеансы воздействия на наиболее загруженные во время тренировки группы мышц (спина, ноги, руки).

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследованиях на протяжении двух месяцев участвовало три группы спортсменов — тайских боксеров 17-25 лет, имеющих 1-3 разряды, кандидатов в мастера спорта. Первая группа, которую составил 21 человек, вела «дневник волнения» и выполняла упражнение «маятник волнения». Вторая группа (16 человек) выполняла медитации, занималась по методу Х.Сильва. Третья группа (12 человек) получала только массаж (психофизическое воздействие) [7].

Все спортсмены до и после выполнения тренинга проходили оценку эмоциональных состояний по Уэссману, Риксу [6], тест САН [11], тест депрессии Бека и соавт. (1961) в стандартных интерпретациях и модифицированный тест POMS (Profile of Mood States) [1].

В результате проведенного эксперимента, по данным модифицированного теста POMS, во всех трех группах спортсменов обнаружили статистически значимое снижение уровня тревожности, повышение уверенности в собственных силах, что немаловажно для единоборцев и тайбоксеров в частности. Границы варьирования ряда находились в пределах 4-7 баллов, что соответствовало среднему уровню тревожности как до, так и после исследования. Достоверное уменьшение уровня агрессии наблюдалось только в третьей группе ($7,4 \pm 0,4$ до и $4,2 \pm 0,3$ после тренинга; $p < 0,01$).

Опросник Бека традиционно используется для диагностики депрессий различной степени выраженности (N.Sahin et al, 2003): 23 балла и выше — тяжелая депрессия, 19-22 балла — умеренная депрессия, 10-18 баллов — легкая депрессия, 9 баллов и меньше — удовлетворительное эмоциональное состояние.

Шкала Бека не выявила симптомов депрессии ни в одной группе обследуемых ни до, ни после выполнения тренинга. У всех боксеров

выявлены примерно одинаково ровные, стабильные уровни эмоционального состояния на протяжении всего тренировочного цикла.

Тест САН предназначен для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (по первым буквам этих функциональных состояний и назван опросник). Сущность оценивания заключается в том, что испытуемых просят соотнести свое состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале. Положительные состояния всегда получают высокие баллы (максимум 10 баллов), а отрицательные — низкие. По этим «приведенным» баллам и рассчитывается среднее арифметическое. Во всех трех группах отдельные показатели самочувствия и настроения улучшились, показатели активности также во всех трех группах остались без существенных изменений. При анализе соотношений интегративных показателей наибольшие сдвиги в положительную сторону были выявлены в третьей группе обследуемых ($5,0 \pm 0,6$ до и $6,4 \pm 0,2$ после; $p < 0,01$) и во второй группе ($4,6 \pm 0,4$ до и $5,5 \pm 0,2$ после; $p < 0,05$). В первой группе статистически значимых изменений не обнаружилось, несмотря на повышение суммарной оценки с 4,6 до 5,1 балла.

Методика «Самооценка эмоционального состояния» разработана американскими психологами А.Уэссманом и Д.Риксом и предназначена для выявления эмоционального состояния человека в данный момент времени на основе анализа самоощущения. Каждая шкала теста представляет собой 10 утверждений, охватывающих широкий диапазон изменений психических состояний (континуум) исследуемой группы, расположенных в порядке усиления соответствующего состояния: спокойствие — тревожность, энергичность, бодрость — усталость, приподнятость — подавленность, уверенность в себе — чувство беспомощности. Испытуемый должен выбрать и отметить то состояние (тот пункт шкалы теста), которое, по его мнению, больше всего соответствует фактическому состоянию его в данный момент. Чем выше балл, тем положительнее признак.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В первой и второй группах уровень тревожности достоверно снизился, а в третьей группе остался без изменений, что совпадает с аналогичными данными, полученными в тесте POMS. Показатели энергичность — усталость не изменились, что, по-видимому, связано с не-

прекращающимся циклом подготовки к соревнованиям в исследуемых группах и проведением тестирования после завершения тренировки. Представители второй группы продемонстрировали значительное повышение приподнятости настроения по сравнению с первой и третьей группами, где изменений не произошло. Уверенность в себе «приобрели» боксеры всех групп. И, наконец, подсчитав суммарную оценку эмоционального состояния, положительную динамику мы обнаружили в первой и второй группах спортсменов ($p < 0,01$), а в третьей группе значимых изменений не произошло.

ВЫВОДЫ

Безусловно, развитие психической устойчивости, обучение методам психорегулирующих тренировок должны стать важной составляющей комплексной подготовки спортсменов-единоборцев, и, как показали исследования, существуют методики, довольно простые и доступные для применения спортсменами разного профессионального уровня.

По результатам теста Уэссмана-Рикса, наилучших показателей достигли первая и вторая группы, по данным теста САН — вторая и третья, по результатам POMS — весь контингент единоборцев улучшил показатели по шкалам тревожности и уверенности в себе, и лишь по шкале агрессивности значения улучшились только в третьей группе, проходивших сеансы массажа. Все же данные использованные методы оценки психоэмоционального состояния субъективны, а дать строго индивидуальную, личностную, объективную оценку достаточно сложно только психологическими методами. К сожалению, попытки психофизиологической оценки подобных состояний не нашли широкого применения и существуют лишь в отдельных институтах, как раз и занимающихся их разработкой. Несомненно одно: положительные сдвиги наблюдались во всех группах, а спортсмены научились методам борьбы с «мандражом», неуверенностью в своих силах. Следовательно, использованные ауторегулирующие методики и даже приемы классического массажа могут с успехом применяться для коррекции психоэмоционального состояния спортсменов-единоборцев. Несмотря на то, что шкала Бека используется в качестве золотого стандарта для оценки валидности других шкал, предназначенных для диагностики депрессии (С.Воратав, 2003), данный тест оказался не показательным для исследования представлен-

ных групп спортсменов. Возможно, это связано с тем, что шкала Бека изначально создавалась на основе клинических наблюдений и описаний симптомов, встречающихся у депрессивных пациентов, обратившихся за помощью в специализированное психиатрическое учреждение. Дальнейшей работой в этом направлении мы видим дополнение и усовершенствование данных методик и способов их оценки.

ЛИТЕРАТУРА

1. <http://aeka2.narod.ru>
2. <http://www.teoriya.ru>
3. Волынкина Г.Ю. Нейрофизиологическая структура эмоциональных состояний человека / Г.Ю.Волынкина, Н.Ф.Суворова. — Л., 1981. — С. 82-84.
4. Иорданская Ф.А. Медицинский контроль в годичном тренировочном цикле подготовки высококвалифицированных спортсменов и вопросы профилактики заболеваний и травм / Ф.А.Иорданская. — М.: Спорткомитет СССР, 1984. — 158 с.
5. Ильин Е.П. Психология физического воспитания / Е.П.Ильин. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 20 с.
6. Сонин В.А. Методика самооценки эмоциональных состояний (А.Уэссман и Д.Рикс) / В.А.Сонин // Психодиагностическое познание профессиональной деятельности. — С.-Пб., 2004. — С. 94-96.
7. Панков В.А. Современные технологии оптимизации тренировочного процесса в спорте высших достижений / В.А.Панков // Теория и практика физической культуры. — 2001. — №8. — С. 51-54.
8. Романенко М.И. Бокс / М.И.Романенко. — К.: Вища школа, 1978. — 296 с.
9. Смоленцева В.Н. Психорегуляция в годичном цикле тренировки / В.Н.Смоленцева, Г.Д.Бабушкин // Психология и педагогика средней и высшей школы. — 1999. — №2. — С. 56-59.
10. Смоленцева В.Н. Развитие самообладания у боксеров на этапе начальной подготовки с учетом индивидуально-психологических особенностей / В.Н.Смоленцева. — Омск, 1997. — 147 с.
11. Доскина В.А. Тест дифференцированной самооценки функционального состояния / В.А.Доскина, Н.А.Лаврентьева, М.П.Мирошников, В.Б.Шарай // Вопросы психологии. — 1973. — №6. — С. 141-145.
12. Тихвинская Е. Психология переживания в спорте / Е.Тихвинская. — С.-Пб: изд-во С.-Пб. гос. ун-та, 2007. — 150 с.
13. Сильва Х. Управление разумом по методу Сильва для физического совершенствования / Х.Сильва, Э.Бернд-младший. — Минск: ООО «Попурри», 2005. — 384 с.
14. Андреева В.В. Феномен преодоления в психологической подготовке спортсменов / В.В.Андреева, Ю.В.Всеволодова. — С.-Пб., 2007. — 200 с.
15. Худадов Н.А. Психологическая подготовка боксеров / Н.А.Худадов. — М.: Физкультура и спорт, 1968. — 58 с.

Д.М.Борулько, В.О.Гаврилін, А.В.Ушаков, О.П.Коваленко. Психологічна підготовка та оцінка психоемоційного стану спортсменів-єдиноборців. Луганськ, Донецьк, Україна.

Ключові слова: психоемоційний стан, агресія, тайбоксері, єдиноборці.

У статті розглядається проблема психоемоційних переживань, передстартового «мандражу», агресії у представників спортивних єдиноборств на прикладі тайбоксерів. Проведено дослідження і корекція психоемоційного статусу боксерів муей-тай за допомогою загальнодоступних ауторегулюючих та психофізіологічних методик з наступною їх оцінкою.

D.N.Borulko, V.A.Gavrilin, A.V.Ushakov, A.P.Kovalenko. Psychological preparation and estimation of the psycho-emotional conditions of martial arts sportsmen. Lugansk, Donetsk, Ukraine.

Key words: psycho-emotional condition, aggression, Muay Thai boxers, martial arts participants.

The article considers the problem of psycho-emotional nervousness, prestarting fear, and aggression among martial arts participants by the example of Muay Thai boxers. The research and correction of Muay Thai boxers psycho-emotional condition is conducted with the help of general autoregulative and psycho-physiological methods which are discussed and compared in the article.

Надійшла до редакції 21.02.2009 р.