

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ ЕДИНОБОРСТВ

УДК: 152.3+155.93+158.6

Кернас А.В.

В статье раскрываются особенности психологического сопровождения спортивной деятельности в различных видах единоборств.

Ключевые слова: психологическая подготовка, спортивные состязания, стрессогенные условия.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В РІЗНИХ ВИДАХ ЄДИНОБОРСТВ

У статті розкриваються особливості психологічного супроводу спортивної діяльності в різних видах єдиноборств.

Ключові слова: психологічна підготовка, спортивні змагання, стресогенні умови.

FEATURES OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR SPORTS ACTIVITIES IN VARIOUS TYPES OF MARTIAL ARTS

The article describes the features of the psychological support for sports activities in various types of martial arts.

Key words: psychological training, sport contention, stress conditions.

Постановка проблемы. При детальном рассмотрении существующей на настоящее время отечественной традиционной педагогической организации подготовки спортсменов высокой квалификации обнаруживается ряд существенных недостатков, наиболее значимым из которых является отсутствие системного подхода к психологическому сопровождению спортивной деятельности.

Однако, как показывает мировая практика, присутствие психолога и осуществляемая им работа, особенно в сборных командах, имеет первостепенное, и в большинстве случаев решающее значение для достижения поставленной цели — победы с минимальными психическими и физическими потерями для спортсмена. Кроме того, в профессиональной карьере любого спортсмена случаются психологические спады, вызванные различными причинами: переходом в другой клуб, сменой тренера, обстоятельствами личной жизни. В это время спортсмену необходима квалифицированная помощь психолога. Это давно поняли за рубежом: на афинской Олимпиаде в составе сборной США было более полусотни психологов, на последних Олимпийских играх их количество в составе сборных США и Китая заметно возросло [14].

Даже при наличии у спортсмена потрясающих физических кондиций и генетически заложенных задатков к занятиям конкретным видом спорта без надлежащей грамотно построенной программы психологического сопровождения осуществляемой им деятельности спортсмен не сможет в полной степени раскрыть заложенный в нем потенциал.

Можно с уверенностью утверждать, что в практической работе каждого тренера имел место негативный опыт, когда на первый взгляд перспективный,

подающий большие надежды спортсмен, демонстрирующий стабильно высокие показатели в спортивной тренировочно-подготовительной деятельности, участвуя в соревнованиях, оказывался не в состоянии применить те технико-тактические действия, благодаря которым он одерживал многократные убедительные победы в учебных спаррингах со своими одноклубниками. Чем вызваны такие метаморфозы в поведении спортсмена?

Тем, что при отсутствии психологической подготовки спортсмен становится уязвимым к стрессогенным условиям, в которых осуществляется соревновательная деятельность, существенно отличающихся по своей насыщенности и накалу от условий, свойственных тренировочно-подготовительной деятельности. Так, тренировочно-подготовительная деятельность проходит, как правило, в размеренной, привычной для спортсмена обстановке. Отработка технико-тактических действий и их последующее закрепление происходит во взаимодействии с партнерами-товарищами по команде, которых спортсмен хорошо знает. В большинстве случаев учебные спарринги носят относительно условный характер, и со временем по мере привыкания становятся для спортсмена обыденностью. Отличительной особенностью соревновательной деятельности является то, что она проходит в условиях, существенно выходящих за рамки привычных для спортсмена обыденных ситуаций. Как известно, спортивные состязания носят характер открытого публичного мероприятия, следовательно, проходят при большом скоплении зрителей, выражающих бурные реакции на действие того или иного спортсмена, а в отдельных случаях — и неприкрытое, явно негативное отношение. Можно также отметить воздействие на спортсмена таких сбивающих факторов, как резкие вспышки света, создаваемые работающей фототехникой и осветительной аппаратурой, неожиданного шума в виде выкриков и аплодисментов болельщиков, либо музыкальным сопровождением спортивного состязания. С.Л.Рубинштейн обращал внимание на то, что пороги чувствительности существенно сдвигаются в зависимости от отношения человека к той задаче, которую он решает. Один и тот же физический раздражитель одной и той же интенсивности может оказаться и ниже и выше порога чувствительности, и таким образом быть или не быть замеченным в зависимости от того, какое значение оно приобретает для человека: появляется ли оно как безразличный момент окружения данного индивида или становится значимым показателем условий его деятельности [16, С. 182-183].

Кроме того, следует отметить, что подавляющее большинство спортсменов, принимающих участие в соревнованиях, еще задолго до начала спортивного противостояния пытаются делать предварительные предположения о дальнейшем развитии событий, рассматривая возможные варианты. И как правило, с учетом специфики соревновательной деятельности и возросшим уровнем ответственности, сама мысль о возможной неудаче воспринимается спортсменом болезненно. Спортсмен боится: оказаться слабым, подвести тренера и товарищей по команде, получить травму, потерять уважение присутствующих в зале знакомых ему людей и т.д.

Оказавшись в подобных условиях, психологически неподготовленный спортсмен начинает терять самообладание, что может выражаться в излишнем напряжении, суетливости, нерациональных действиях, в состоянии горячности, либо напротив, неадекватной для сложившейся ситуации пассивности.

Анализ исследований и публикаций. Огромный вклад в исследования психологического сопровождения спортивной деятельности внесли выдающиеся психологи Е.П.Ильин [7], А.В.Алексеев [2], А.Я.Чебыкин, Тодорова В.Г. [19].

Однако, как мы можем констатировать, в настоящее время накопленный и преумноженный специалистами обширный научно-исследовательский опыт, к сожалению, мало используется тренерами в их педагогической работе со спортсменами вовсе. Либо, если и используется, то в ограниченном объеме и без учета отличительных особенностей, присущих тому или иному виду спорта.

Одними из первых специалистов-педагогов, косвенно указывающих в своих публикациях на важность учета специфических особенностей, присущих деятельности в спортивных видах единоборств, являются авторы А.Н.Блеер [4], Р.М.Муфтахина, Э.Ш.Шаяхметова [12], Р.А.Волков [6].

Цель данной статьи – раскрыть специфические особенности психологического сопровождения спортивной деятельности в различных видах единоборств.

В ходе исследования использовались следующие психодиагностические методики:

Методика оценки психической надежности спортсмена Мильмана, методика исследования оперативной оценки самочувствия, активности и настроения САН, методика диагностики предстартовых эмоциональных состояний спортсменов-единоборцев И.Г.Павловой, А.В.Кернаса, методика шкалы произошедших со спортсменом изменений в процессе спортивной тренировочно-подготовительной деятельности И.Г.Павловой, А.В.Кернаса. В работе также использовались шкалы самооценок в баллах работоспособности и нервно-психической активности Никифорова.

В исследовании принимали участие 65 спортсменов-единоборцев в возрасте от 11 до 38 лет.

Высокая психическая напряженность, присущая спортивным видам единоборств, обусловлена рядом стрессогенных факторов (о которых уже говорилось), при этом следует отметить, что одним из наиболее значимых факторов является риск получения травмы. Как может показаться на первый взгляд, такие виды спорта как: дельтапланеризм, мотокросс, дайвинг, альпинизм, парашютный спорт и т.д., могут представлять большую угрозу для здоровья и даже жизни. Однако, в вышеперечисленных видах наступление таких негативных последствий предполагается лишь вследствие форс-мажорных обстоятельств в виде неконтролируемого несчастного случая. Специфика деятельности в спортивных видах единоборств, напротив, заключается в том, чтобы в ходе спортивной борьбы наиболее убедительно доказать свое превосходство путем целенаправленного применения разрешенных правилами технических действий физического воздействия на противника, которое в зависимости от конкретного вида единоборства может выражаться в виде: ударов, бросков, болевых и удушающих приемов. Ввиду вышеизложенного можно сделать вполне очевидные выводы о том, что риск получения травм, в том числе и тяжелых, в большей степени присутствует именно в спортивных видах единоборств.

Для нас представляется очевидным, что деятельность в таких стрессогенных условиях может создавать дополнительные сложности и крайне негативным образом отражаться как на общем психофизиологическом состоянии спортсмена, так и на результатах выполняемой им спортивной деятельности.

Так, Дж.Кретти обращает внимание на то, что определенная категория спортсменов, однажды получивших травму в ходе выступления на соревнованиях, в будущем склонны испытывать чрезмерный страх, вызванный возможностью рецидива при аналогичных обстоятельствах, который со временем может перерасти в синдром усилия, симптомами которого являются: чрезмерная усталость, мышечные боли, затруднение дыхания и т.п. [9, С. 105-106].

На наш взгляд, данные изменения в психологическом и физическом состоянии спортсмена объясняются запечатленным и сохраненным в его эмоциональной памяти негативным опытом, полученным в результате выполнения профессиональной спортивной деятельности. Из описанных в ряде источников характерных особенностей, свойственных феномену эмоциональной памяти, мы можем сделать обобщающее заключение, согласно которому в эмоциональной памяти [12, 21, 22] содержатся воспоминания о чувствах и эмоциях, которые когда-то переживал человек. Пережитые и сохраненные в памяти чувства и эмоции выступают в виде сигналов, либо побуждающих к действиям, либо удерживающих от действий, вызвавших в прошлом отрицательные переживания.

Таким образом, наиболее важным для нас представляется вопрос избирательного отбора и практического применения методик психологического сопровождения спортивной деятельности в различных видах единоборств.

При ближайшем рассмотрении данной проблемы для нас становится очевидной необходимость учета специфических условий, в которых осуществляется спортивная деятельность в единоборствах. В связи с этим считаем необходимым обратить внимание на то, что традиционно применяемые в различных видах спорта методики психологического сопровождения, такие как: Аутогенная тренировка – АТ и Нервно-мышечное расслабление – НМР, относятся к методам релаксации, и в целом мы можем констатировать положительные отзывы специалистов (Т.Абрамова [3], Г.А.Аминев, Э.Г.Аминев, Э.Г.Мартиросов, М.М.Минибаяв [1], М.Е.Сандомирский [17], Ю.В.Щербатых [20]), отличающих простоту и эффективность данных методик, рекомендуя их к применению.

Методы гетеротренинга – ГТ в большей степени направлены на стимулирование мотивационной сферы спортсмена, как отмечают авторы А.Батаршев, И.Алексеева, Е.Майорова [5], мотивационная готовность к выполнению той или иной деятельности может существенно компенсировать недостаточный уровень развития иных профессионально важных качеств.

Несмотря на то, что при грамотном использовании вышеозначенных методик достигается общий положительный эффект, позволяющий спортсмену свести к минимуму психические и физические потери, тем не менее, данные методики психологического сопровождения спортивной деятельности представляются нам весьма ограниченными, и применительно к спортивным видам единоборств пригодными лишь для их использования в качестве вспомогательных.

Из предлагаемых на настоящее время методик, в большей степени отвечающих специфике деятельности в спортивных видах единоборств, на наш взгляд, можно выделить следующие две:

Первая – вариант гипно-идеомоторной тренировки Некрасова «репортаж». Суть данной методики заключается в том, что после погружения спортсмена в состояние релаксации, психолог или тренер как бы ведет репортаж во время

поединка, описывая соответствующие ситуации и требуемое поведение спортсмена [9].

Вторая – десенсибилизация. Суть данной методики заключается в том, что спортсмен вводит себя в состояние релаксации с помощью словесного внушения, после чего представляет предполагаемую боевую обстановку поединка, в которой он действует наилучшим образом [9].

Также, на наш взгляд, весьма эффективным средством психологического сопровождения спортивной деятельности в различных видах единоборств является методика идеомоторной тренировки.

При детальном анализе научной и научно-методической литературы обнаруживаются противоречия во взглядах ряда специалистов. Так, согласно Е.П. Ильину, у спортсменов длительное время занимающихся спортом, образуется система условно-рефлекторных связей, которая при известных условиях (мысль, разговор о предстоящей деятельности, привычная обстановка) активируется независимо от воли и желания спортсмена, подготавливая организм к предстоящей двигательной деятельности. Предрабочие сдвиги могут возникать задолго до этой деятельности, когда спортсмен в них еще не нуждается, поэтому условные рефлексы на рабочую обстановку или представление о будущей деятельности «срабатывают вхолостую». Однако, возникая непосредственно перед соревнованием, они играют большую приспособительную роль [8, С.57]. Мы можем согласиться с данным высказыванием лишь частично. Так как, согласно утверждению авторов (Р. Найдиффера [13], Л. Э.Унесталя [18] и др.), по средствам целенаправленного задействования методов, основанных на мысленном воспроизведении соревновательной обстановки и выполняемых спортсменом технически правильных успешных действий (идеомоторная тренировка, десенсибилизация и др.), во время тренировочно-подготовительной деятельности можно добиться значительного улучшения спортивных показателей, вследствие чего увеличивается вероятность успешного выступления в соревнованиях.

Таким образом, в предлагаемую нами программу психологического сопровождения спортивной деятельности в различных видах единоборств вошли и органически соединились следующие методики.

Варианты гипно-идеомоторной тренировки Некрасова, десенсибилизация, идеомоторная тренировка. При этом для нас представлялась очевидной необходимостью учета психофизиологических закономерностей, свойственных человеку, указанных С.Л.Рубинштейном, а именно, что при быстром следовании раздражений одного за другим происходит слияние отдельных ощущений в единое целое, как например при восприятии мелодий, сопровождающих кинокартину [16, С.183].

Таким образом, в целях адаптации спортсмена к деятельности в условиях публичного спортивного состязания нами было решено при проведении соединенной комплексной программы использовать аудиозаписи, создающие звуковой фон, свойственный соревнованиям высокого уровня (аплодисменты болельщиков, команды судьи, и тому подобное).

Выводы

1. На основании проведенного нами сравнительного анализа имеющихся статистических данных мы можем констатировать, что за последние двадцать

лет в спорте высших достижений произошли негативные изменения, характеризующиеся снижением общего уровня спортивных достижений украинских спортсменов на международной арене, с одной стороны, и значительно участвовавших случаев ухудшения здоровья спортсменов, вызванных побочными последствиями занятий спортом — с другой. На наш взгляд, очевидной причиной нарастающего ухудшения является то, что с распадом Советского Союза и обретением Украиной независимости прервалась существовавшая ранее программа государственной поддержки, направленная на создание условий, способствующих проведению научных исследований в области психологии спорта и обеспечивающих внедрение и использование предлагаемых разработок в практической работе со спортсменами.

В настоящее время в отечественной педагогике спорта не существует как общепризнанных стандартов в использовании общих фундаментальных основ психологического сопровождения спортивной деятельности, так и широко востребованных на практике в глобальном общегосударственном масштабе углубленных методик, разработанных с учетом специфики спортивной деятельности, присущей конкретному виду спорта и свойственных данному направлению психологических особенностей.

Таким образом, представляется очевидной необходимость возобновления существовавшей ранее в Советском Союзе слаженной системы, гарантирующей поддержку научных изысканий в области психологии спорта на государственном уровне.

2. На основании анализа и сопоставления данных психодиагностических методик, полученных до и после проведения программы корректирующего воздействия, а также наблюдения за ростом уровня спортивного мастерства, мы можем констатировать положительное влияние предлагаемой нами программы психологического сопровождения спортивной деятельности в различных видах единоборств, как на состояние психического и физического здоровья спортсменов, так и на эффективность выполняемой ими спортивной деятельности в целом.

Литература

1. Аминев Г.А., Мартиросов Э.Г., Минибаев М.М., Аминев Э.Г., Трускалов В.В. Психологическая саморегуляция в спорте: новые прорывы от цифровых технологий к пилотомолекулярным / Аминев Г.А., Мартиросов Э.Г., Минибаев М.М., Аминев Э.Г., Трускалов В.В. // Психологическая саморегуляция. - №5. — 2007. — 7 с.
2. Алексеев А.В. Сестра идеомоторики / Алексеев Анатолий Васильевич. Физкультура и спорт, 1980. — №8. — С. 10-11.
3. Абрамова Т. Шесть упражнений Шульца / Абрамова Т. // Будь здоров. 2001. — №-. — С. 6-11.
4. Блеер А.Н. Психологические факторы обеспечения устойчивости психомоторных действий в единоборствах. / Блеер А.Н. — «Тренер» - Журнал в журнале. «Теория и практика физической культуры». — 2006. — №6 — С. 28-31.
5. Батаршев А.В., Алексеева И.Ю., Майорова Е.В. Диагностика профессионально важных качеств. Серия «Практическая психология». / Батаршев А.В., Алексеева И.Ю., Майорова Е.В. — СПб.: Питер, 2007. — 192 с.

6. Волков Р.А. Анализ состава боевых действий кикбоксеров разного тактического стиля / Волков Р.А. // Теория и практика физической культуры. — 2007. - №10. — С. 75-76.

7. Ильин Е.П. Изменение координации движений у учащихся среднего школьного возраста под влиянием различных эмоциональных состояний / Сб. науч. статей «Проблемы психологии спорта» / Ильин Евгений Павлович. — 1962. — №6. — С. 212-218.

8. Ильин Е.П. Психология спорта. Серия «Мастера психологии» / Ильин Евгений Павлович. — СПб.: Изд-во «Питер», 2008. - 352 с.

9. Кадочников А.А. Психологическая подготовка к рукопашному бою / Кадочников Алексей Алексеевич / Ростов н/Д.: Изд-во «Феникс». Экспериментальный колледж Кубанской государственной академии физической культуры, 2003. — 125 с.

10. Кретти Дж. Травмы и телесные повреждения // Психология спорта: Хрестоматия. / Сост. А.Е.Тарас. / Кретти Дж. — М.: АСТ; Мн.: Харвест, 2007. — С. 105-106.

11. Маклаков А.Г. Общая психология: Учебник для вузов. / Маклаков Анатолий Геннадиевич. — СПб.: Питер, 2009. — 583 с.

12. Муфтахина Р.М., Шаяхметова Э.Ш. Оценка некоторых психофизиологических функций единоборцев в ходе тренировочных нагрузок // Теория и практика физической культуры. / Муфтахина Р.М., Шаяхметова Э.Ш. — 2009. - №4. — С. 76-77.

13. Найдиффер Р. Мысленная тренировка // Психология спорта: Хрестоматия. / Сост. А.Е.Тарас. / Найдиффер Р. — М.: АСТ; Мн.: Харвест, 2007. — С. 208-234.

14. Павлова О. Спорт — сфера воспитания силы духа и ключ к формированию психологии победителя // Теория и практика физической культуры / Павлова О. — 2009. - №5. — С. 87-90.

15. Ридер Г. Мысленная (идеомоторная) тренировка // Психология спорта: Хрестоматия. / Сост. А.Е.Тарас. / Ридер Г. — М.: АСТ; Мн.: Харвест, 2007. — С. 338-340.

16. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии // Рубинштейн Сергей Леонидович. — СПб.: Изд-во «Питер», 2008. — 713 с.

17. Сандомирский М.Е. Защита от стресса. Телесные технологии. 2-е изд. / Сандомирский Михаил Евгеньевич. — СПб.: Питер, 2008. — 256 с.

18. Унесталь Л.-Э. Внутреннее воспроизведение выступления // Психология спорта: Хрестоматия. / Сост. А.Е.Тарас. / Унесталь Л.-Э. — М.: АСТ; Мн.: Харвест, 2007. — С. 330-333.

19. Чебыкин А.Я., Тодорова В.Г. Эмоционально-волевая сфера студентов, занимающихся различными видами физической культуры. Монография. / Чебыкин Алексей Яковлевич, Тодорова Валентина Георгиевна. — Одесса: Издатель Н.П. Черкасов, 2007. — 151 с.

20. Щербатых Ю.В. Общая психология. Серия «Завтра экзамен». / Щербатых Юрий Викторович. — СПб.: Питер, 2008. — 272 с.

21. Педагогическая психология: Конспект лекций / Сост. С.В.Кочелева. — М.: АСТ; СПб.: Сова, 2005. — 94 с.