

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Дворец детского (юношеского) творчества» г. Пензы

Методическое пособие

«Психологическая подготовка спортсмена-борца»

Автор-составитель Аравин С.В.

г. Пенза 2018

Содержание

1. Введение.
2. Методы психологической подготовки борцов к соревнованиям:
 - а) общая психологическая подготовка;
 - б) специальная психологическая подготовка.
3. Управление поведением и деятельностью борца при подготовке к соревнованиям и участию в нем.
4. Снижение уровня травматизма в соревновательный период за счет психоэмоциональной подготовки борца.
5. Заключение.

1. Введение.

Современный спорт высоких достижений по многим признакам представляет собой самостоятельный вид спортивной деятельности; ряду его признаков нет аналогов в так называемом массовом спорте. В то же время спорт высших достижений не является чем-то сугубо автономным, оторванным от массового спорта. Массовый спорт – это его «корни», его источник. Основные закономерности тренировочного процесса, разработанные в массовом спорте, характерны и для совершенствования спортсменов высокого класса. Собственно говоря, любой выдающийся спортсмен проходит все ступени совершенствования, начиная с детско-юношеской спортивной школы. Таким образом, с одной стороны разделение «большого» и массового спорта довольно условно, особенно когда речь идет об общих закономерностях спортивной деятельности, а с другой – в процессе подготовки к высшим результатам и участия в наиболее ответственных соревнованиях проявляются определенные социальные, психологические, физиологические, биомеханические и другие закономерности деятельности, которые не встречаются в занятиях физической культуры и массовом спорте.

Появление термина «психологии спорта высших достижений» связано с именем основателя современных олимпийских игр – Пьера де Кубертэна, написавшего первую книгу психологии спорта еще в конце прошлого века.

2. Методы психологической подготовки борца к соревнованию.

Условия, в которых проводятся соревнования, отличаются от условий тренировочных занятий. Эти отличия сводятся к следующему:

соревнования всегда значимы для борца потому, что:

1. на соревнованиях присутствуют зрители, соревнования транслируются по телевидению, о них пишут в газетах, журналах, следовательно, они являются публичным зрелищем, а деятельность участвовавших в них борцов, приобретает общественную значимость и получает общественную оценку;
2. соревнование – это всегда проверка правильности подготовки, целесообразности затраченных усилий и времени, результаты соревнований фиксируются официально и дают право на присвоение спортивных разрядов и званий – в этом личная значимость соревнований.

В соревнованиях всегда есть «противник», и итог их определяется как результат взаимодействия с ним.

В соревнованиях принимают участие судьи, регламентирующие и оценивающие в соответствии с правилами соревнований деятельность борцов.

Время, в течение которого спортсмен может оценивать возникшую соревновательную ситуацию, принимать самостоятельное решение, лимитировано и часто мало.

Соревнование может проходить в непривычных условиях (нестандартных).

Суммарное воздействие соревновательных условий вызывает у спортсменов состояние нервно-психического напряжения, которое они не испытывают или испытывают существенно в меньшей степени во время тренировочных занятий, следовательно, чтобы реализовать в соревновании все свои возможности, борец должен:

1. Действовать в разнообразных условиях, не поддаваясь внушающему влиянию других людей (соперников), успеха или неудачи.
2. Выполнять необходимые приемы, движения и действия с высокой степенью точности, чтобы свести к минимуму число ошибок в поединке.
3. Быстро и правильно борец должен оценивать соревновательную обстановку, принимать решения и их осуществлять.
4. Самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения.

Таким образом, целью психологической подготовки команд борцов к соревнованию является формирование у них такого психического состояния, при котором они могут в полной мере использовать свою функциональную и специальную подготовленность для победы, противостоять многим предсоревновательным и соревновательным факторам, т.е. проявлять высокую надежность в соревновательной деятельности.

Задачи и средства психологической подготовки делят на две группы:

1. общая психологическая подготовка к соревнованию,
2. специальная психологическая подготовка борцов.

3. Общая психологическая подготовка борца.

Общая психологическая подготовка борца направлена на развитие и совершенствование психических качеств и умений, которые необходимы ему для соревнований.

Главной задачей общей психологической подготовки борца к соревнованию является – научить спортсмена пользоваться наиболее универсальными приемами, обеспечивающими психологическую готовность к поединкам в характерных для соревнований необычных экстремальных условиях.

К числу таких приемов следует отнести, во-первых, овладение способами саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активности, концентрации и распределения внимания; во-вторых, овладение приемами самоорганизации и мобилизации себя на максимальные волевые и

физические усилия; в-третьих, упражнение в использование этих способов и приемов.

Другая задача общей психологической подготовки к соревнованию – научить приемам моделирования в тренировочных занятиях условий соревновательной борьбы с использованием моделей двух видов: 1). словесно образных, 2) натуральных.

1. Описание на словах и образное представление предполагаемой соревновательной ситуации, действий соперника и собственных действий (использование схем, макетов, рисунков, фотографий).
2. Создание условий, сходных с условиями предстоящей схватки (подбор партнеров и судейство тренировочных поединков).

Следует научиться использовать по отдельности и комбинированно оба вида моделей, так как моделирование обязательно должно быть включено в процесс психологической подготовки к каждому соревнованию.

4. Специально-психологическая подготовка борца.

Направлена, главным образом, на формирование у спортсмена психологической готовности к участию в конкретном соревновании. Психологическая готовность к соревнованиям характеризуется уверенностью борца в своих силах, стремлении бороться до победы, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, высокой степенью устойчивости по отношению к различным неблагоприятным внешним и внутренним влияниям, способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами, своим поведением во время борьбы.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям делится на раннюю, начинающуюся примерно за месяц до соревнования, и на непосредственно, перед соревнованием и в течение его.

Ранняя предсоревновательная подготовка борца предполагает получение информации об условиях предстоящего соревнования и основных конкурентах, получение информации об уровне тренированности, особенностях его личности и психического состояния на этом этапе, определение цели выступления, составление программы действий предстоящих соревнований, разборку системы моделирования условий предстоящих соревнований; стимуляцию правильных личных и общественных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной перед борцом целью, задачами выступления и намеченной программой подготовки, организацию преодоления трудностей в условиях, моделирующих соревнования, с установкой на совершенствование у борца волевых качеств, уверенности, тактического мышления; создание в процессе подготовки условий и использование приемов для снижения психической напряженности борца.

Непосредственная психологическая подготовка в ходе соревнований включает: психическую настройку и управление психическим состоянием непосредственно перед поединком и организацию условий для нервно-психологического восстановления, психологическое воздействие в ходе первого поединка, психологическое воздействие после окончания очередного поединка.

Психологическая настройка перед каждым поединком должна предусматривать интеллектуальную настройку на поединок, заключающуюся в уточнении и детализации предстоящей спортивной борьбы, и волевую настройку, связанную с созданием готовности к максимальным усилиям и к проявлению волевых качеств. Психологическое воздействие в ходе одной схватки предусматривает краткий самоанализ в «перерывах» и коррекцию поведения во время борьбы ; стимуляцию волевых усилий, уменьшение напряженности ; психологическое воздействие после окончания схваток – нормализацию психосостояния , устранение эмоций , мешающих объективной оценке своих возможностей , выработке уверенности в своих силах ; психологическое воздействие в перерыве между схватками - анализ прошедших поединков, ориентированное программирование очередной схватки , восстановление уверенности , организацию условий для психологического восстановления.

5. Управление поведением и деятельностью борца при подготовке к соревнованию и участие в нем.

Результативность и надежность соревновательной деятельности борца определяется не только его разносторонней подготовленностью, но и готовностью к данному соревнованию. Эти два понятия часто употребляются как синонимы, но они не однозначны.

Подготовленность борца следует понимать, как высокий уровень развития функциональных систем организма, регуляторных функций нервной системы и психики, физических и двигательных качеств, обеспечивающих специфическую двигательную деятельность. Подготовленность достигается в процессе спортивной тренировки, в ходе длительного спортивного совершенствования.

Готовность к соревнованию следует понимать, как состояние борца в данный момент времени, способствующее реализации всех его возможностей в конкретном соревновании. Готовность борца к соревнованию – это его характеристика, в ней можно выделить пять компонентов:

- идейная готовность;
- моральная готовность;
- функциональная готовность;
- специальная готовность;

- психическая готовность.

последняя приобретает особое значение потому, что:

1. она в большей мере подвержена изменениям в короткие промежутки времени;
2. изменение ее может стать причиной изменения функциональной готовности;
3. она влияет на эффективность использования технико-тактических средств, т.е. на проявление специальной готовности;
4. ее можно оптимизировать, применяя психологически обоснованное педагогическое воздействие на борца, даже непосредственно перед поединком, и тем самым способствовать достижению победы.

Задача тренера – не только помочь спортсмену в психологической подготовке, направленной на формирование психической готовности борца к соревнованию, но и самому быть готовым использовать различные способы профилактики и регуляции неблагоприятных психических состояний борца, которые могут возникнуть в сложных соревновательных и предсоревновательных условиях. Например, заслуженный тренер СССР по вольной борьбе С.А.Преображенский,

Готовя первого из своих учеников (в то время новичка на международном ковре) к первенству мира, почувствовал необходимость в формировании у него уверенности в своих силах

(т.е. высокой субъективной оценки возможности достижения победы), он предложил борцу спарринг с другим титулованным спортсменом, уже обладавшим высшими спортивными званиями, предупредив последнего, чтобы он боролся не в полную силу. Молодой борец этого не знал. Одержав победу в тренировочном поединке и проведя при этом несколько своих коронных приемов, он обрел необходимую уверенность в себе и в возможности победы в предстоящих соревнованиях.

Особое значение для управления соревновательной деятельностью борца имеет словесное воздействие тренера непосредственно в схватке – секундирование. Секундирование в виде советов-наставлений, даваемых борцу перед началом боя и советов-подсказок, даваемых в ходе борьбы. Например, совет-наставление тренера, призывающие к осторожности («Внимательнее!», «Смотри за ногами!», «Не торопись!» и т.д.) могут стать причиной, способствующей более продуманному ведению соревновательной схватки.

Но наиболее реально тренер может помочь борцу, лишь зная, абсолютно точно сведения, которые он непосредственно поединком сообщает своему подопечному, и эти сведения должны быть краткими и информировать спортсмена о самом основном. Например, лучшие тренеры говорят: «Проходит к ноге» или «Накатывал влево» и т.д.

Тренеры в ходе соревновательной борьбы должны использовать советы-подсказки. Применяя подсказку, тренер должен быть уверен, что она не

вступит в противоречие с тем решением, к которому спортсмен пришел самостоятельно. Как правило, активно действующему спортсмену подсказки могут быть полезны лишь в определенных критических ситуациях соревнования. Наиболее опытные тренеры в таких случаях дают команды с целью мгновенно исправить какую-нибудь ошибку или экстренно мобилизовать силы борца. Например, начавшему бросок и преодолевающему сопротивление соперника борцу – «Пойдет!». Такого рода подсказки можно применять лишь при условии тонкого понимания соревновательной ситуации, отличного знания психологического состояния подопечного, знания его возможностей. Следовательно, тренеру надо стремиться к тому, чтобы его речевые воздействия помогали спортсмену получить необходимую и достаточную для принятия решения информацию, и при этом знать, что величина и содержание ее определяется не только объективными условиями соревнования, но и субъективной потребностью в ней спортсмена, его индивидуальными возможностями восприятия и переработки информации, психическим состоянием.

6.Снижение уровня травм за счет психо-эмоциональной подготовки борца.

В процессе соревновательной деятельности на борца действуют различные стрессы, связанные с максимальной нагрузкой, травмой, заболеванием, утомлением, эмоциональным возбуждением и т.д.

Спортивные психологи предлагают различные классификации, с помощью которых можно было бы определить виды стрессов. С помощью классификации, которую предложил Б.Бергер в 1970 году, борьбу можно отнести ко всем трем категориям:

1.категория: виды спорта, в которых из-за пространственной и временной неопределенности от спортсмена требуется быстрота реакции и предугадывание действия соперника, так же здесь спортсмен сам контролирует большую часть своих движений;

2.категория: отражает вероятность получения травмы; исходя из этого, борьба относится к группе с выраженной опасностью получения травмы;

3.категория: непосредственный контакт с соперником.

На психику борца перед соревнованиями влияют: обстановка предстоящих соревнований, масштаб и значимость, состояние, связанное со страхом поражения и последующей социальной оценкой, установки тренеров только на победу, серьезный соперник, перенесенная ранее травма или заболевание, которое может вызвать неуверенность в своих силах.

Во время соревнований психоэмоциональное воздействие, приводящее к травме и условия проведения, неудачная «жеребьевка», неспортивное поведение соперника, реакция зрителей, неудачная первая схватка и т.п.Помимо чисто спортивных аспектов на психическое состояние

борца в соревновательной обстановке могут влиять и личные бытовые моменты (неурядица в семье, на работе, в школе, институте, болезнь близких людей, плохие взаимоотношения в коллективе). Все это в конечном итоге сказывается на психоэмоциональном состоянии борца, что может привести к возникновению травмоопасной ситуации.

Борьба – вид спорта, связанный с риском получения тяжелой травмы (падение, болевые приемы, неудачные броски, слабая самостраховка и т.д.). Здесь в большей степени выражена травматическая тревожность, т.е. боязнь получить травму. Для уменьшения психоэмоциональных воздействий, связанных с этим явлением, применяют самые различные приемы, методы и средства. В их основе должны лежать строго определенная последовательность в овладении двигательными навыками, оптимальный подбор подводящих упражнений, страховка (применение матов, паралоновых подушек, страховочные ремни и специальные тренировочные устройства), которые до минимума сокращают возможность возникновения травмы, что немаловажно на начальных этапах тренировок.

Тренер, используя сверхсложные упражнения, должен развивать у борца: способность к правильной оценке своих возможностей, к овладению двигательными действиями, которые содержат элементы опасности. Достаточный уровень необходимых физических качеств, правильно созданных и закрепленных двигательных навыков, способствует развитию специфического мышечного чувства, точной пространственной ориентации борца, является залогом и стремительных действий.

Именно систематической тренировкой можно развить способность сосредотачиваться и научиться поддерживать высокую степень концентрации внимания достаточно долго. Умение концентрировать внимание на технике исполнения того или иного упражнения и контроль за собственными действиями позволяют борцам избавиться от мыслей, что они могут получить травму, и это ослабляет, а иногда и совсем устраняет чувство страха.

Психологические методы воздействия на борца, помогающие при подготовке к схваткам, должны базироваться на информации о всех сильных сторонах его психики, знаний особенностей ее проявления и условиях уже прошедших соревнований. Чтобы уменьшить чувство тревожности и страха, борцу дается объективная информация об условиях соревнований, складывающейся обстановке, сильных и слабых сторонах соперника. Ни в коем случае нельзя недооценивать и переоценивать его силы. Свои же собственные силы и веру в победу необходимо укреплять и поддерживать.

Волевые усилия, как одно из важных свойств борца, играют большую роль в психостойкости спортсмена при систематическом и правильном обучении по преодолению чувства страха. При этом, прежде всего, должна воспитываться решительность и смелость, а вслед за ней основные качества воли – инициативность, активность, дисциплинированность и стойкость. Все это помогает преодолеть чувство

страха, которое, как уже говорилось, в большинстве случаев является причиной травм.

7. Заключение.

Соревнования проходят на фоне психических нагрузок, связанных с пребыванием некоторое время на сборах и выездах, с отрывом от семьи, работы, учебы, с постоянной оценкой шансов на успех в соревнованиях.

Значительные нагрузки, которые переносят спортсмены, вынуждают вести интенсивный поиск средств психического восстановления, оптимизировать формы отдыха, определять возможности тренировки на разных этапах восстановительного процесса.

Сложность управления тренировочного процесса заключается в том, что необходимо к моменту начала соревнований привести спортсмена в такое состояние, когда спортсмен осознает свои моральные и физические возможности в достижении высокого результата, когда он готов с максимальным напряжением и объективно может с честью поддержать спортивный престиж Родины.

Решение этих проблем – забота не только руководства команд борцов, тренеров, но и психологов, работающих в спорте высших достижений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абдулхаков М.Р., Трапезников А.А. «Бороться, чтобы побеждать»
Москва Просвещение, 1994 г.
2. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. «Теоретическая подготовка юных спортсменов».
Москва, Ф и С, 1991 г.
3. Родионов А.В. «Психология спорта высших достижений».
Москва, Ф и С, 1989 г.
4. Черный В.Г., «Спорт без травм».
Москва, Ф и С, 1990 г.