

ISSN: 2687-0142

ИНТЕРНАУКА

НАУЧНЫЙ

ЖУРНАЛ

часть 2

1(224)



internauka.org

г. Москва

ИНТЕРНАУКА
internauka.org

«ИНТЕРНАУКА»

Научный журнал

№ 1(224)
Январь 2022 г.

Часть 2

Издается с ноября 2016 года

Москва
2022

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ДЗЮДО

Сучков Андрей Александрович

*вице-президент,
Общественная Организация «Федерация Дзюдо городского округа Балашиха»,
РФ, г.о. Балашиха*

FEATURES OF PSYCHOLOGICAL TRAINING IN JUDO

Andrey Suchkov

*Vice president,
Public Organization «Judo Federation of Balashikha City district»,
Russia, Balashikha*

АННОТАЦИЯ

В статье приведены факторы, обуславливающие возникновение различных эмоциональных состояний во время тренировочного процесса, перед соревнованиями и в стрессовых ситуациях соревновательной борьбы.

Основное внимание в работе акцентируется на важности психологических факторов в тренировочном процессе дзюдоистов, принципе индивидуального подхода в психологической подготовке спортсмена.

Материал предназначен для студентов, магистрантов, аспирантов, преподавателей, тренеров по дзюдо.

ABSTRACT

The article presents the factors that cause the occurrence of various emotional states during the training process, before competitions and in stressful situations of competitive wrestling.

The author focuses on the importance of psychological factors in the training process of judoists, the principle of an individual approach in the psychological preparation of an athlete.

The material is intended for students, undergraduates, postgraduates, teachers, judo coaches.

Ключевые слова: дзюдо, психологическая подготовка.

Keywords: judo, psychological training.

Особенности психологической подготовки в дзюдо

Соревновательная деятельность в единоборствах связана с высокой напряженностью, поскольку проходит в чрезвычайно сложных условиях. Ввиду того, что поединок сопряжен со значительными трудностями, психологические аспекты тренировочного и соревновательного процесса имеют большое значение. Психологическая подготовка становится еще более важной в дзюдо, где спортсмены одновременно сталкиваются с разным количеством переменных и сталкиваются напрямую со своим противником.

Дзюдо – это вид спорта, требующий больших физических и умственных усилий, поэтому психологическая подготовка дзюдоиста в значительной степени определяет, каких результатов он сможет достичь.

Эмоциональное состояние дзюдоистов (чувство спокойствия/нервозности, концентрации/напряжения и тревоги) зависит от многих факторов. В дзюдо практикуются повторяющиеся тренировки для овладения различными техниками. Движения приходится повторять тысячи раз, что может вызвать недостаток мотивации у борцов. Знания в области спортивной психологии, применяемые спортивным психологом или самим тренером, могут помочь

дзюдоистам поддерживать оптимальный уровень мотивации во время тренировок.

Дзюдоисты высокого уровня тренируются несколько раз в день и легко могут достичь состояния перетренированности и психологического истощения (так называемое «выгорание»). Этот термин очень распространен в сложных видах спорта. Такое состояние обычно возникает в ответ на неудовлетворенность или чрезмерный стресс.

В любом виде спорта, особенно в дзюдо, психологические аспекты соревнований также важны, как и физические, но им часто не уделяется должного внимания. Мое мнение, что все элитные спортсмены имеют одинаковый уровень физической подготовки, силы, выносливости, технических навыков и опыта. Глядя, например, на результаты Олимпиады, можно сделать вывод, что победы иногда даются с минимальной разницей. Дело в том, что секрет победы часто кроется в специальной эмоциональной подготовке.

При психологической тренировке дзюдоистов учитывается ряд фундаментальных факторов, а именно: мотивация, самоэффективность, управление стрессом и эмоциями, боеспособность, выбор целей, а также поддержка тренера.

Важность психологических факторов в тренировочном процессе дзюдоистов

Условия единоборства связаны с необходимостью мгновенно действовать как в атаке, так и в защите, постоянно преодолевая сопротивление партнера.

Борьбу дзюдо отличает интенсивная и напряжённая деятельность: мгновенные напряжения, чередующиеся с расслаблениями, высокий темп противостояния. К тому же нужно выдержать огромное физическое и нервное напряжение, возникающие в ходе схватки. Дзюдоист должен быть целеустремленным, инициативным, иметь большое самообладание, выносливость, высокую степень чувствительности (тактильной, зрительной, мышечно-суставной), мгновенно реагировать на движения соперника.

Некоторые тренеры не придают должного значения психологическому состоянию спортсменов во время их подготовки. Однако, между психологическими качествами дзюдоистов, требованиями конкретного вида спорта и спортивными успехами существует тесная связь. Как показали экспериментальные исследования, результативность соревновательной деятельности спортсменов во многом обусловлена оптимальным для данных условий уровнем функционирования нервных структур. Отклонения от оптимального уровня отражаются на результативности деятельности и проявляются в развитии у спортсмена соответствующих психических состояний.

Довольно распространенной является ситуация, когда спортсмены, несмотря на хорошую технику, не всегда достигают желаемых результатов. Невзирая на упорную работу на тренировках, на соревнованиях они могут терять концентрацию. Дзюдоисты же, которые позаботились о своей психологической подготовке, легче справляются со стрессовыми ситуациями во время поединка.

Оптимальная производительность спортсмена не может быть основана только на багаже технико-тактических знаний. Можно сказать, что существует триада факторов:

- физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- психологическая подготовка.

Целью психологической подготовки (выполняемой профессионалом) является тренировка способностей и возможностей разума для выражения полного потенциала отдельного спортсмена на уровне мастерства. Например, в поединке, когда противник атакует, размышления о том, что можно сделать, чтобы контратаковать его - слишком медленный умственный процесс для дзюдо. Следовательно, правильная психологическая тренировка может быть очень полезной для спортсменов с целью улучшения результатов.

Кроме того, следует учитывать, что турниры по дзюдо часто представляют собой продолжительные соревнования с большим количеством участников и длительным временем ожидания.

По мнению самих спортсменов, наиболее важными психологическими составляющими для достижения высоких результатов являются:

- мотивация;
- настойчивость (боевой характер);
- самоэффективность (уверенность в своих силах);
- самообладание и выдержка (способность справляться со стрессом);
- поддержка тренера.

Очевидно, что все эти аспекты нельзя оставлять на волю случая, их нужно эффективно и грамотно освоить. Многие также зависят от возраста и уровня подготовленности дзюдоистов и накопленного соревновательного опыта.

Мотивация – это то внутреннее побуждение, которое поддерживает желание преуспевать. Это то, что заставляет дзюдоистов бороться. Мотивация особенно важна для начинающих борцов, так как помогает выработать практические навыки. Должна быть выработана конкретная, достижимая цель. Важно, чтобы цель была реалистичной, основанной на навыках и опыте спортсмена, – это позволит сосредоточиться на аспектах соревнования, которые дзюдоист может контролировать.

Тренерам целесообразно применять стратегии, направленные на поддержание мотивации спортсменов. Для этого важно разработать качественную тренировку, которая поощряет активное участие и вовлеченность каждого борца. Кроме того, необходимо постепенно включать в тренировки соревнования, адаптированные к возрасту и уровню подготовленности дзюдоистов. Также следует избегать слишком раннего отбора молодых талантов, поскольку это может снизить мотивацию «невыбранных» и даже может привести к отказу от занятий спортом.

Боевой характер спортсмена – это не гипер-агрессивность или злость, а способность быть настойчивым даже в случае трудностей на соревнованиях.

Самоэффективность – это вера спортсмена в свои силы и свою способность справиться с возникающими на татами ситуациями. Речь идет не только о том, чтобы иметь нужные навыки, но также о том, чтобы демонстрировать способность правильного их использования.

Что касается **управления стрессом**, это не означает его полного устранения. Определенная доля стресса необходима для достижения оптимальной производительности. Не только спортсмену, но также и тренеру важно научиться справляться со стрессовыми ситуациями как на тренировках, так и на соревнованиях. Для дзюдоиста это означает умение управлять эмоциями (прежде всего, страхом) и быть готовым к поединку. Способность справляться со стрессом помогает выдерживать ритм тренировок и достойно соревноваться в условиях высокой конкуренции.

Поддержка тренера является важным ориентиром для спортсмена. Через напористое общение и обратную связь тренер может многое рассказать дзюдоисту о его выступлениях и оказать важную поддержку в достижении целей, которые спортсмен

поставил перед собой. Кроме того, необходимо комплексное планирование обучения, включающее психологическую подготовку. В этом смысле было бы удобно предложить программы непрерывного обучения для тренеров, чтобы помочь им расширить свои знания в области спортивной психологии.

Дзюдо отличается от других видов спорта, кроме прочего, с точки зрения конфронтации и возможных конфликтных ситуаций между тренером и спортсменом. Уважение спортсмена, которое проявляется к тренеру по дзюдо, редко встречается в других видах спорта.

И, наконец, большую роль в психологической подготовке спортсмена может сыграть моделирование соревновательной ситуации.

Компоненты психологической подготовленности дзюдоистов

Несмотря на то, что условия единоборства связаны с необходимостью выдерживать большое физическое и нервное напряжение, практика дзюдо также дает ряд психологических преимуществ, таких как:

- развитие самооценки на личном и социальном уровне;
- развитие способностей самоконтроля;
- развитие способности избегать конфликтов;
- развитие психомоторных навыков.

Психологическая практика в дзюдо направлена на улучшение результатов соревнующихся спортсменов, на консультирование лиц, ответственных за обучение и занятия спортом, а также на содействие предотвращению возможных травм.

Первая из этих целей, психологическая подготовка к соревнованиям, изначально делится на две категории:

- устранение предсоревновательной тревожности;
- техническое усовершенствование.

Программа вмешательства начинается с устранения предсоревновательного беспокойства, чтобы затем перейти к непосредственному совершенствованию техники и тактики борьбы. Методы, используемые для снижения тревоги, в основном сосредоточены на контроле уровня тревожности, возникающего за несколько дней до соревнования или в день соревнования. Для этого прибегают к различным методикам, среди которых можно выделить:

- практики постепенного расслабления;
- дыхательные практики;
- систематическая десенсибилизация;
- контроль тревожных мыслей (остановка мыслей);
- работа над повышением мотивации.

Что касается предотвращения возможных травм и реабилитации, используемые методы аналогичны тем, которые применяются для повышения спортивных результатов. Методы уменьшения тревожности играют важнейшую роль в профессиональной карьере дзюдоиста. Была отмечена корреляция

между тревожностью и увеличением количества травм.

Однако тревогу не стоит воспринимать как нечто однозначно негативное. Она является частью нашего эмоционального здоровья. Это естественная реакция разума, не всегда приводящая к негативным последствиям. При эффективном управлении она может даже стимулировать повышение производительности, внимания и способности концентрироваться.

Способность справляться с тревогой может быть врожденной, но также «приобретенной», подобно техническим навыкам, посредством умственной работы, направленной на развитие двух психологических навыков: устойчивости и психической стойкости.

Устойчивость для дзюдоиста определяется как способность противостоять разочарованиям и стрессу, эффективно справляться с поражениями и травмами. С другой стороны, под психологической стойкостью подразумевается многомерная конструкция, которая включает умственную способность восстанавливаться после поражений и ошибок, способность контролировать психологическое напряжение на соревнованиях, сохранять концентрацию внимания в течение длительного времени, уровень самооценки спортсмена и степень вовлеченности и приверженности достижению целей.

Устойчивость и эмоциональную стойкость дзюдоист может развить с помощью методов психологической тренировки, состоящей из различных техник. Они основаны на специфике конкретного вида спорта, целей, которые необходимо достичь, и личного характера спортсмена.

Техники ментального тренинга приводят к автоматизации стратегий соревнований и позволяют критически изучить аспекты выступления, а также повысить контроль над стрессовыми и/или болезненными ситуациями.

Личностная значимость выступления дзюдоиста в предстоящем поединке определяет его соревновательную мотивацию, желание выйти на татами, его состояние на последних минутах перед поединком и конечный результат.

Если наблюдается повышенная тревожность, с дзюдоистом проводится следующая работа:

- выявляются причины данного состояния;
- борец получает необходимую информацию о предстоящем соревновании;
- формирование у дзюдоиста адекватной оценки своей подготовленности;
- тренинг уверенности;
- постановка реально достижимых соревновательных целей;
- снижение уровня эмоционального возбуждения при помощи психорегулирующей тренировки.

В случае выявления значительных отклонений в эмоциональном состоянии борца дзюдо рекомендуется провести следующую работу:

1. Найти причины ухудшения психологического состояния.

2. При плохом самочувствии и подавленном настроении борца тренер должен пересмотреть характер тренировочных нагрузок, их объем и интенсивность. Также спортсмен должен пройти медицинское обследование. При необходимости назначаются восстановительные процедуры (массаж, сауна, плавание и т. д.).

3. В случае отсутствия или снижения желания заниматься на тренировках следует пересмотреть содержание тренировочных занятий. Совместно с борцом тренер проводит пересмотр соревновательных целей и старается сбалансировать уровень притязаний с возможностями спортсмена. Также проводится анализ уровня подготовленности будущих соперников.

4. В случае снижения удовлетворённости тренировочным процессом проводится анализ выполнения заданий, а также технической, физической,

тактической и психологической подготовленности, достигнутой в процессе тренировок.

5. При ухудшении отношений с товарищами по команде и тренером, последнему нужно провести анализ характера своего отношения к спортсмену. Следует уделить больше внимания спортсмену и провести беседы с другими борцами, касающиеся налаживания благоприятных отношений в коллективе.

Таким образом, умственная тренировка очень важна для дзюдоиста, поскольку это аспект, который способствует достижению лучших результатов, помогает спортсмену выкладываться по максимуму, использовать все свои ресурсы, быть решительным и иметь самообладание. При этом не стоит забывать, что только умственной тренировки недостаточно – в основе успеха дзюдоиста лежит отличная техническая и физическая подготовка.

Список литературы:

1. Ерегина С.В., Тарасенко К.Н. Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов // Детский тренер, 2007, № 2.
2. Водопьянова Н.Е. Синдром «выгорания» в профессиях системы «человек-человек» // Практикум по психологии профессиональной деятельности и менеджмента. – СПб.: Питер, 2000.

«ИНТЕРНАУКА»

Научный журнал

№ 1(224)
Январь 2022

Часть 2

В авторской редакции
Мнение авторов может не совпадать с позицией редакции

Издательство «Интернаука»
123182, г. Москва, ул. Академика Бочвара, д. 5, корпус. 2, к. 115
E-mail: mail@internauka.org

Отпечатано в полном соответствии с качеством предоставленного
оригинал-макета в типографии «Allprint»
630004, г. Новосибирск, Вокзальная магистраль, 3

16+



Свидетельство о регистрации СМИ:
ЭЛ № ФС77-66291 от 01 июля 2016 г.