

Психологические особенности подготовки дзюдоистов

Чевычелов Дмитрий Алексеевич

Аспирант

*Курский государственный университет, Факультет физической культуры и спорта, Курск, Россия
E-mail: dimas-903@mail.ru*

В борьбе дзюдо не может быть действий, не сконцентрированных на предмете борьбы – это заложено в самой психологической природе поединка. В сознании спортсмена вся совокупность внешних и внутренних причин и факторов его деятельность трансформирована в специфические представления и переживания его субъективной готовности к соревнованиям и поединкам, неразрывно связанные с эмоциями и мотивами. Такая психическая готовность (уже не свойство личности, а её состояние) в конечном счете, оказывается решающим фактором успеха. В нашем исследовании наблюдения за борцом перед соревнованиями и во время поединков показали, что в комплексе его переживаний, определяющих психическую готовность можно выделить специфические состояния: ощущения физической и эмоциональной готовности и уверенности в победе (ассоциативный эффект готовности).

Ощущение физической готовности должно возникать у спортсмена при подготовке к спортивному состязанию. Хорошее физическое состояние создаёт ощущение готовности, но «работает» и обратная связь между психикой и физическим состоянием [4]. Ощущения, отражённые в сознании в виде отдельных образов физической готовности, существенно стабилизируют моторику дзюдоиста. Например, определённый мышечный тонус даёт спортсмену соответствующее ощущение физической силы, готовности к работе. Если этого тонуса нет, то его надо добиваться не только за счёт разогревания мышц, но и за счёт создания соответствующих ощущений готовности этих мышц. Причём для появления чувства полной физической готовности чаще всего необходимо ощутить готовность какой-то отдельной группы мышц или части тела (рук, ног, спины, шеи и т.д.). Так, борец точно оценивает свое физическое состояние перед поединком и знает, в каких ощущениях оно проявляется. Искусственное создание нужных ощущений позволяет добиться реальной физической готовности перед схваткой [1].

Эмоциональная готовность определяется особенностями эмоциональных процессов, которые не только регулируют уровень активности психических и физиологических функций организма, но и позволяют спортсмену закреплять накопленный опыт с помощью эмоционально окрашенных образов прошлых успехов. Эмоции тесно связаны с мотивами спортивной деятельности и позволяют решать задачи, сформированные на основании этих мотивов. Эмоциональное состояние имеет два вида проявления: внутреннее, выражающееся в субъективных переживаниях, и внешнее, выражающееся в мимике, поведении, вазомоторных (цвет лица) и вегетативных (ЧСС, кожное дыхание, артериальное давление и т.п.) реакциях, треморе рук, тиках и т.п. Проявление эмоциональных состояний очень вариативно и потому часто не поддаётся контролю, причём бесконтрольность становится очевиднее с ростом значимости ситуации, соревнования и т.п. [2].

Эмоциональные состояния имеют индивидуальную окраску. Это важно учитывать при настройке дзюдоиста перед выходом на татами. Необходимо внимательно наблюдать за своими поступками. Одному нужны уверенность и полное отсутствие страха, другому, наоборот, - сомнение и внутренний «мандраж». Одному помогают агрессивность и злость, другому они мешают. Один старается быть весёлым и раскованным, у другого доминируют чувства подавленности и скованности и т.п. Столь же индивидуально внешнее проявление эмоциональных состояний. Одни спортсмены разговорчивы, подвижны, им трудно усидеть на месте; другие статичны, спокойны и сосредоточены, у них обычный цвет лица; третьи бледны, скучны, напряжены, взгляд направлен в одну точку и т.п. Дзюдоист должен хорошо знать, какое именно настроение и какие его внешние проявления сопутствуют эффективной соревновательной деятельности, как эмоционально выражается его полная готовность к схватке, как меняются эмоции в различных ситуациях на разных этапах [3].

Практика показала: способность добиваться эмоциональной готовности к соревнованию можно развивать, корректировать и управлять ею. Правильно выбранная схема эмоционального настроения помогает спортсмену с минимальными нервно-психическими затратами добиться успеха и максимально сохранить свой психический статус для продолжения борьбы.

Исследование показало, что уверенность в победе как характеристика полной боевой готовности основывается на закреплённом опыте успешной соревновательной деятельности. У спортсменов, выступающих впервые, это состояние может быть вызвано ощущением полноценно проведённой спортивной подготовки. Чувство полной боевой готовности может проявиться в остром ощущении какого-либо компонента психической или физической готовности или в специфических физических ощущениях.

Литература

1. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. – Краснодар, 1995
2. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – М., 1998.
3. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. – М., 1983.
4. Шайхтдинов Р.З. Личность и волевая готовность в спорте. – М., 2007.