

Секция «Актуальные проблемы психологии спорта и здорового образа жизни»

Психологическая подготовка кикбоксеров к соревнованиям.

Румянцева Евгения Ивановна

Студент (магистр)

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет
психологии, Москва, Россия

E-mail: rumyantsevaevgenia@gmail.com

В настоящее время вопрос спортивных достижений разного уровня с каждым днем стоит все актуальнее и острее. Это связано как с выступлением российских спортсменов на международных соревнованиях, с проведением антидопинговых кампаний, так и с новейшими разработками в области физической подготовки спортсменов. Однако результаты не всегда оправдывают эти средства. Только единицы спортивных команд готовы уделять время работе со спортсменами в психологической направленности, готовить спортсменов к выступлению с точки зрения развития свойств саморегуляции.

Таким образом, тема психологической подготовки спортсменов является актуальной, так как включает комплексную работу с командой, тренерами и т.д. при этом являясь относительно не затратной по сравнению с другими формами подготовки.

Особое внимание в психологии спорта необходимо уделять исследованию функционального состояния спортсмена, его психологической готовности к соревнованиям, как к показателю способности достигнуть высших спортивных достижений. Спортивная деятельность является тем видом деятельности, который подразумевает ее протекание в экстремальных условиях, в условиях присутствия предельных физических и психологических напряжений, риска, дефицита времени. Это все создает для человека трудности сохранения психологически стабильного состояния, для чего ему требуются волевые навыки, способность мобилизовать все силы, саморегулировать действия и состояние.

Спортсмена во время его деятельности постоянно сопровождают различные трудности и переживания, связанные как с тренировочным процессом, так и с выступлением на соревнованиях. Весь спорт высших достижений характеризуется своей напряженностью, стрессовыми ситуациями, эмоциональным выгоранием, высокой конкурентной борьбой. Для того чтобы показать высокий результат на соревновании, спортсмен должен готовиться к конкретному соревнованию как физически, так и психологически. Это целая стратегия построения тренировочного процесса и процесса жизнедеятельности, чтобы в нужный момент оказаться на «пике». Важно понимать, в какой момент снизить или повысить уровень психологического напряжения и как это сделать. Это задача, как самого спортсмена, так и тандема тренера-спортивного психолога. Задача тренера и психолога состоит в построении совместной деятельности влияния на спортсмена с целью мобилизовать все его внутренние ресурсы, воспитать спортсмена так, чтобы он сумел показать свои наилучшие достижения, волю к победе, несмотря на всю напряженность обстановки на соревнованиях.

Теоретико-методологическими основаниями при написании работы стали теоретические и прикладные научные труды: по проблеме психологической подготовки спортсменов А. Ц. Пуни, Б. Н. Клещева, М. И. Романенко, Н. А. Худакова, по проблеме функциональных состояний и стратегий преодоления в спорте работы А. Б. Леоновой, А. С. Кузнецовой, Е. М. Хекалова, Ю. Я. Киселева.

Предмет работы и исследования: степень выраженности психологического стабильного состояния, психологическая готовность кикбоксеров к предстоящему соревнованию.

Объект исследования: спортсмены - кикбоксеры, сборная Москвы по любительскому кикбоксингу в разделе фулл-контакт.

Цель: оценить функциональное состояние спортсменов в преддверии Чемпионата России по кикбоксингу, выявить и проанализировать показатель психологической готовности к соревнованию.

Результаты:

Были выявлены особенности переживания эмоционального состояния перед соревнованиями и в тренировочном процессе, особенности переживания острого и хронического стрессов в зависимости от степени оценки важности соревнований, от опыта спортсменов.

Особый интерес вызывает показатель коэффициента выносливости, средний результат которого оказался низким, но и стандартное отклонение было высоким. Мы можем объяснить это тем, что сборная Москвы имеет разный возрастной состав и, как следствие, разную функциональную подготовку, выносливость.

Таким образом, общее состояние спортсменов можно охарактеризовать как состояние боевой готовности к соревнованиям, преобладают положительные эмоции, уверенность в своих силах, способность регулировать степень своих переживаний.

Высокий уровень выступления сборной Москвы на соревнованиях, чувствительность описанных методик (по нескольким параметрам), оценка корреляционных связей психологического и поведенческого уровней проявления ФС дали нам возможность расширения экспериментального направления.

На основании полученных в ходе этой работы результатов проводится работа по разработке программы психологической подготовки спортсменов, выступающих по кикбоксингу и ее апробации в новом сезоне соревнований.

Источники и литература

- 1) Алексеев А.В. Психомышечная тренировка – метод психической саморегуляции. – М.: ЦОЛИУВ, 1979.
- 2) Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом и спорт. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
- 3) Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1973.
- 4) Головихин Е. Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки в кекусин каратэ. Екатеринбург, 2006.
- 5) Дикая Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системно-деятельностный подход). – М: Изд-во «Институт психологии РАН», 2003.
- 6) Загайнов Р.М., Киселев Ю.Я. Особенности эмоционального состояния боксеров до и после соревновательного боя // Психологические вопросы тренировки и готовности спортсменов к соревнованию / Под ред. П.А. Рудика, А.Ц. Пуни, Н.А. Худадова. – М.: «Физкультура и спорт», 1969.
- 7) Занковский А. Н. Профессиональный стресс и функциональные состояния // Психологические проблемы профессиональной деятельности. М., Наука, 1991.
- 8) Иванов А. Л. Кикбоксинг – Киев, 1994.
- 9) Киселев Ю.Я. Победы! – М.: СпортАкадемПресс, 2002
- 10) Леонова А.Б. Психодиагностика функциональных состояний человека. - М: МГУ, 1984.

- 11) Леонова А. Б., А. С. Кузнецова Психологические технологии управления состоянием человека. – М.: Смысл, 2007.
- 12) Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. – М.: «Физкультура и спорт», 1969.
- 13) Пуни А.Ц. Теория и практика физической культуры. 1986, № 6.
- 14) Романенко М.И., "БОКС Киев, изд. объединение "Вища школа 1978
- 15) Родионов, А.В. Проблемы психологии спорта /А.В. Родионов //Материалы межрегион, симпоз. по спорт., психол. - Омск: СибГУФК, 2004.
- 16) Смоленцева, В.Н. Психическая саморегуляция в процессе подготовки спортсменов/ В.Н. Смоленцева. - Омск: СибГУФК, 2013.
- 17) Методическое пособие. Психологическая подготовка спортсменов. Инновационные технологии. под общей ред. доктора медицинских наук, Курашвили В.А. совместно со Стрельченко А. Б. Москва, 2008
- 18) Практикум по спортивной психологии / под ред. И. Волкова. – Питер, 2002
- 19) Проблемы психологии спорта. Вопросы психических состояний и спортивной психологии. – М., 1971, вып. 1.
- 20) Психология переживания в спорте. Учебное пособие. СПб, Изд-во СПбГУ, 2007.
- 21) Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общая редакция И.П. Волкова. – СПб: Питер, 2002.

Слова благодарности

Особую благодарность выражаю Валентине Владимировне Барабанщиковой, моему научному руководителю, за плодотворное сотрудничество и веру в результат нашей работы.