УДК: 159.99/796.81 **DOI: 10.14526/2070-4798-2022-17-2-38-44**

Психологическое сопровождение спортсменов региональных сборных команд по спортивным единоборствам Республики Саха (Якутия)

Сидоров П.И., Колодезников К.С.*, Ефимов А.А.
Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова
г. Якутск, Россия
*ORCID:0000-0002-5143-3792, pavel_sid93@mail.ru**
ORCID: 0000-0003-3427-5056, kkirsan@mail.ru
ORCID:0000-0003-3164-9825, saxa.uola.99@icloud.com

Аннотация: В настоящее время систему подготовки спортсменов-единоборцев высокого класса невозможно представить без комплексного, интегрального подхода. Одной из самых эффективных сторон обеспечения спортивной подготовки является психологическое обеспечение, так как именно оно помогает спортсменам разобраться в проблемах и обеспечить максимальную психологическую надежность, успешность в спортивных соревнованиях. ***Материалы.*** Оптимизация тренировочного процесса и повышение спортивных результатов спортсменов-единоборцев Республики Саха (Якутия) путем психологического обеспечения. ***Методы исследования:*** анализ и обобщение научной литературы, контроль и анализ уровня психологического состояния спортсменов, уровня тревожности, оценка психической надежности, оценка уровня работоспособности и устойчивости внимания. ***Результаты.*** Показатели исследования помогли своевременно выявить чрезмерную активацию, которая может привести к раннему выгоранию, несобранности действий, определить поведенческие реакции, уровень тревоги, мотивации у единоборцев. ***Заключение.*** По результатам внедрения психологического обеспечения сборных команд и проведенных исследований, спортсмены и тренеры обучились базовым навыкам саморегуляции, идеомоторной тренировке, мобилизации и расслаблению. Были даны своевременные рекомендации по корректировке учебно-тренировочного процесса, проведены беседы в рамках морально-нравственного воспитания. У всех участников исследования были улучшены результаты выступления на соревнованиях различного уровня, что свидетельствует об эффективности проведенной работы.

Ключевые слова: спортивные единоборства, психологическое сопровождение, региональная сборная команда, психолого-педагогическое состояние спортсменов, уровень тревожности, оценка психической надежности, оценка уровня работоспособности.

Для цитирования: Сидоров П.И., Колодезников К.С.*, Ефимов А.А. Психологическое сопровождение спортсменов региональных сборных команд по спортивным единоборствам Республики Саха (Якутия). Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2022; 17(2): 38-44. DOI 10.14526/2070-4798-2022-17-2-38-44.

Psychological support of athletes of regional combat sports combined teams in the Republic of Sakha (Yakutia)

Pavel I. Sidorov*, Kirsan S. Kolodeznikov, Aleksey A. Efimov
M.K. Ammosov North-Eastern Federal University, Yakutsk
Yakutsk, Russia
*ORCID:0000-0002-5143-3792, pavel_sid93@mail.ru**
ORCID: 0000-0003-3427-5056, kkirsan@mail.ru
ORCID:0000-0003-3164-9825, saxa.uola.99@icloud.com

Abstract: Nowadays it is hard to imagine the system of highly-qualified athletes-combatants training without a complex, integral approach. One of the most effective sides of sports training provision is psychological support. It helps athletes to cope with the problems and provide maximal psychological reliability, success in sports competitions. ***Materials.*** The training process optimization and sports results improvement among the athletes- combatants in the Republic of

Sakha (Yakutia) by means of psychological support. ***Research methods.*** Information sources analysis and summarizing, the level of athletes' psychological state, anxiety level control and analysis, psychic reliability estimation, the level of working capacity and attention steadiness estimation. ***Results.*** The indices of the research helped to reveal excessive activity. It can lead to early burnout, lack of coordination in actions, helped to define behavioral reactions, anxiety level, motivation among combatants. ***Conclusion.*** According to the results of psychological support of the combined teams introduction and carried out research works, the athletes and coaches mastered the basic skills of self-regulation, ideomotor training, mobilization and relaxation. We gave the recommendations concerning educational-training process correction, organized conversations in terms of moral- ethical upbringing. All respondents of the research had competitions results improvement. It proves the effectiveness of the carried out work.
Keywords: combat sports, psychological support, regional combined team, psychological-pedagogical state of athletes, anxiety level, psychic reliability estimation, the level of working capacity estimation.

For citation: Pavel I. Sidorov*, Kirsan S. Kolodeznikov, Aleksey A. Efimov. Psychological support of athletes of regional combat sports combined teams in the Republic of Sakha (Yakutia). Russian Journal of Physical Education and Sport. 2022; 17(2): 38-44. DOI 10.14526/2070-4798-2022-17-2-38-44.

Введение

В теории и методике физического воспитания и спортивной тренировки все чаще употребляется понятие «спорт высших достижений». При этом подразумевается определенное социальное явление, обусловленное тем, что спортивные достижения высшего уровня стали достоянием талантливых людей, на подготовку которых затрачиваются значительные материальные средства и используются новейшие достижения науки, а спортивные соревнования — мощным фактором международных отношений[10]. К настоящему времени систему подготовки спортсменов-единоборцев высокого класса, а также резерва[1,2,3,6,] невозможно представить без комплексного, интегрального подхода[4,5]. Одной из эффективных сторон обеспечения является психологическое, обусловливающее максимальную психологическую надежность, успешность в спортивных соревнованиях[7,8,9,11].

Целью нашего исследования являлась оптимизация тренировочного процесса и повышение спортивных результатов спортсменов-единоборцев Республики Саха (Якутия) посредством психологического обеспечения.

Материалы и методы

Для исследования были проведены: анализ научной литературы, контроль и анализ уровня психолого-педагогического состояния спортсменов, уровня тревожности, оценка психической надежности, оценка уровня работоспособности и устойчивости внимания. Комплекс психологического обеспечения был внедрен в работу региональных сборных команд Республики Саха(Якутия) по боксу, кикбоксингу и вольной борьбе.

Результаты и обсуждение

Показатели исследования помогли своевременно выявить чрезмерную активацию, которая может привести к раннему выгоранию и несобранности действий, определить поведенческие реакции, уровень тревоги, мотивации у единоборцев. В исследовании приняли участие 30 спортсменов высшего спортивного мастерства, занимающихся боксом, кикбоксингом и вольной борьбой. Оценка психической надежности исследовалась по методике В.Э Мильмана, согласно которой психическая надежность рассматривается как устойчивость функционирования основных психических механизмов в сложных соревновательных условиях, которая состоит из ряда компонентов: эмоциональной соревновательной устойчивости, саморегуляции, мотивационно-энергетического компонента, стабильности и помехоустойчивости. Каждый ответ относится к одному из четырех компонентов (кроме общего вопроса – 17-го) и оценивается определенным

количеством баллов. Оценка со знаком «–» говорит о снижении уровня надежности по данному компоненту по сравнению со средними данными; соответственно, оценка со знаком «+» указывает на повышенный по сравнению со средним уровень выраженности того или иного компонента психической надежности. Уровень тревоги и мотивации определялся по экспресс-методике Ч. Спилбергера для оценки уровня ситуативной тревоги и мотивации в предстартовой деятельности, а также уровня оптимального боевого состояния спортсмена. В результате были выявлены показатели уровня тревоги, мотивации, позволяющие сделать вывод о желании тренироваться или наоборот; есть ли чрезмерно выраженная мотивация к деятельности, которая может привести к раннему выгоранию и несобранности действий, или нет; узнать уровень самоуспокоенности или возбужденности и т.д. Пример представлен в рисунке 1.

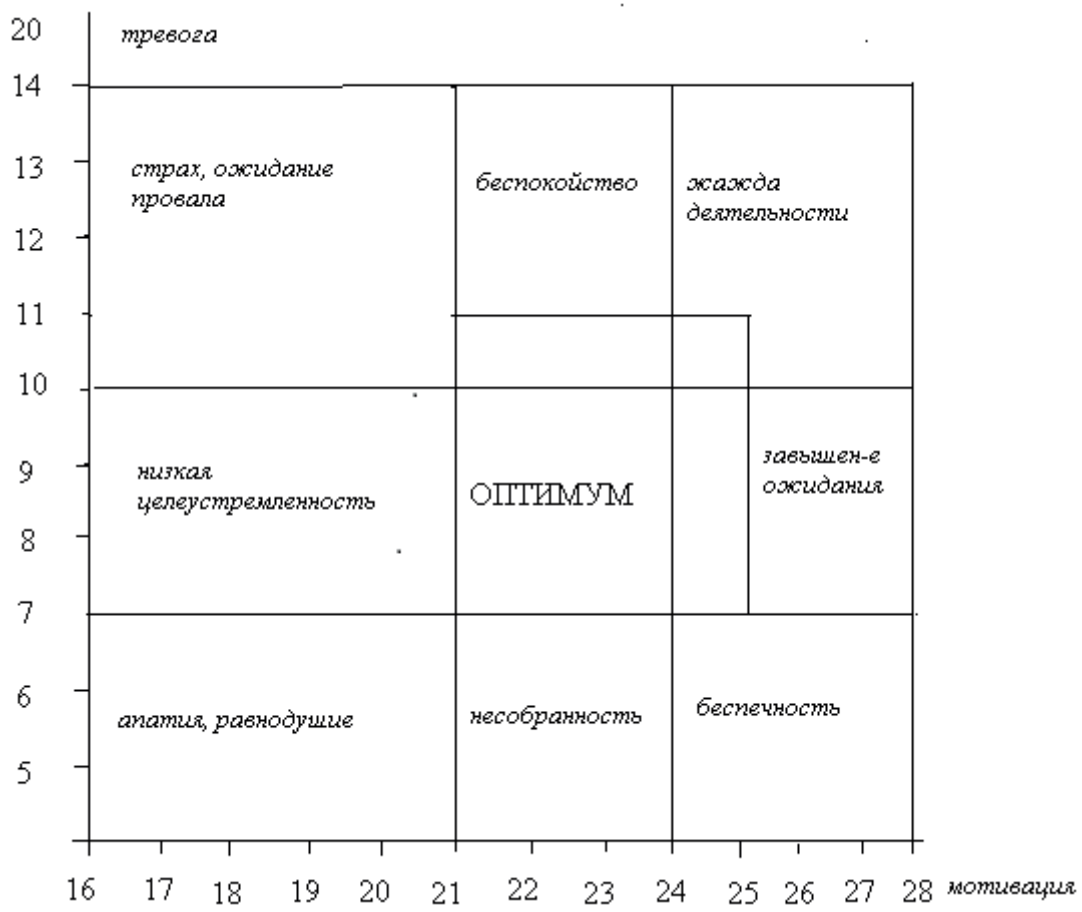

Рис. 1. Уровень тревоги и мотивации

По данному рисунку можно сделать вывод, что показатели уровня тревоги 12б, мотивации – 26б, говорят о жажде деятельности на данный момент. Есть чрезмерно выраженная мотивация к деятельности, что может привести к раннему выгоранию и несобранности действий. Наблюдается некоторая степень самоуспокоенности в ожидаемых событиях, в том числе и по наблюдениям за поведенческими реакциями.

Оценка уровня работоспособности и устойчивости внимания. Методика предназначена для выявления скорости ориентировочно-поисковых движений взора, для исследования объема внимания (к зрительным раздражителям). Основной показатель в тесте – время выполнения, а также количество ошибок отдельно по каждой таблице.

По результатам выполнения каждой таблицы может быть построна «кривая утомля -

емости», отражающая устойчивость внимания и работоспособность в динамике. С помощью этого теста можно вычислить еще и такие показатели, как эффективность работы (ЭР), степень врабатываемости (ВР), психическая устойчивость (ПУ). Пример представлен в таблице 1 и в графике «Кривая утомляемости».

Таблица 1

Таблица «Кривая утомляемости»

	Ф.И.О.	Попытки					Эффективность работы	Степень врабатываемости	Психическая устойчивость
	Борец 1	37	33	27	41	34	34 высокая	1.0 средняя	1.2 средняя

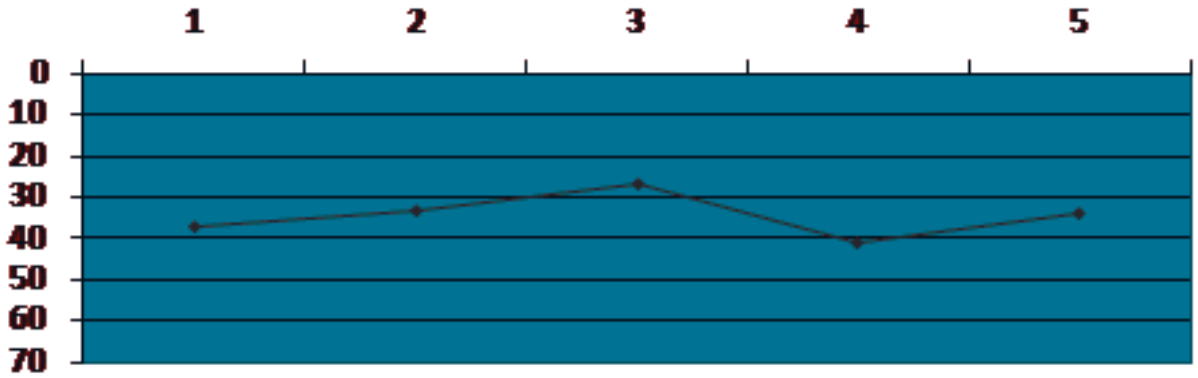

Рис. 2. График «Кривая утомляемости»

На основании данных, представленных в этой таблице делаем вывод, что эффективность работы спортсмена высокая (34б.) при средней степени врабатываемости в работу (1.0б.). Психическая устойчивость находится на среднем уровне (1.2б.). Спортсмен готов выполнить и вынести достаточно длительную физическую нагрузку на фоне утомления.

Оценка мотивации к спортивной деятельности. Методика применяется при проведении углубленного психологического обследования спортсменов с целью отбора в команды и для принятия решений при планировании психологической подготовки, требующей знания уровня, структуры и иерархии мотивов спортивной деятельности. В данном тесте рассматриваются следующие потребности: потребность в достижении, потребность в борьбе, потребность в самосовершенствовании, потребность в общении, потребность в поощрении. Все проделанное позволяет строить профиль мотивов спортивной деятельности, что позволяет провести сравнительный анализ выраженности отдельных мотивов и структуры мотивации, уровня мотивации в целом, с иерархией ценностей, измеренной первой методикой. Пример представлен таблице 2.

Таблица 2

Профиль мотивов спортивной деятельности

Потребности					Общая мотивация
В достижении	В борьбе	В самосоверш	В общении	В поощрении	
36 завыш	34 завыш	34 завыш	34 завыш	28 оптим	33 оптим

Данный профиль позволяет сделать вывод, что спортсмен имеет завышенный уровень мотивации: в достижении (36), в борьбе (34), самосовершенствовании (34), в общении (34). Показатели потребности к поощрению и ожиданиям от соревнований оптимальные (28). Общая мотивация – оптимальная.

Оценка личностных качеств. Стандартизированный многофакторный метод исследования личности (СМИЛ) представляет собой модификацию теста MMPI (И. Маккинли, С. Хатэуэй). Методика нацелена в первую очередь на изучение личности, раскрывает канву психологически понятных переживаний и свойств личности, чем диагностирует психопатологию.

«Психологический портрет личности» каждого человека состоит из многих различных свойств, как картина – чаще всего из многих красок, или из многих оттенков, пусть даже одного и того же цвета, которые называются акцентуациями. У разных людей разные акцентуации выражены в разной степени, это и составляет итоговую «картину личности» (рис. 3).

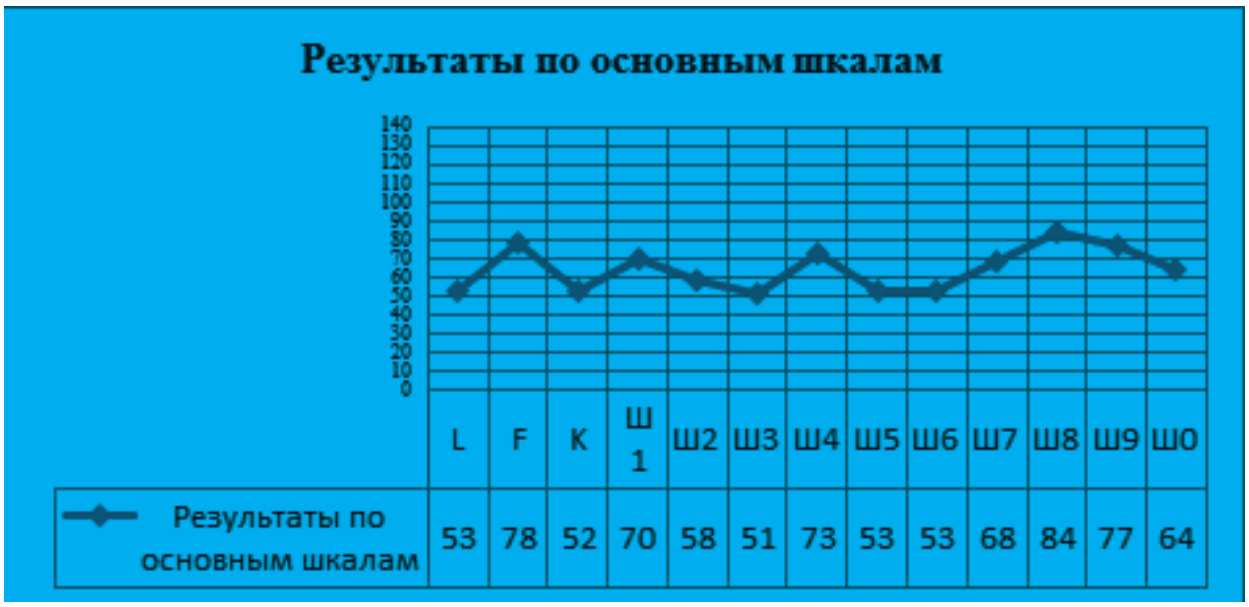

Рис. 3. Результаты по основным шкалам

Данный профиль показывает повышения по шкалам 8 «Индивидуальности» – 84б, 9 «Оптимистичности» – 77б, 4 «Импульсивности» – 73б. Большинство шкал находятся в узком коридоре нормы – в пределах 48-58 Т-колебания профиля и характерны для полностью сбалансированной личности.

Вместе с тем имеется значительное повышение по шкалам 8 («индивидуальности») –84б, 9 («оптимистичности») –77б., 4 («импульсивности») – 73б. Эти шкалы выделяют те акцентуированные черты, которые временами затрудняют социально-психологическую адаптацию человека. Вышеуказанные шкалы являются ведущими тенденциями, которые определяют характерологическую особенность.

Более подробно показатели по шкалам можно описать следующим образом : прояв -

ляется сочетание повышенной чувствительности с эмоциональной холодностью и отчужденностью в межличностных отношениях. Наблюдается выраженная интуитивность, способность тонко чувствовать и воспринимать абстрактные образы. Повседневные (житейские) радости и горести у них, как правило, не вызывают должного эмоционального отклика. Повышенная в профиле с нормативными показателями по другим шкалам, она выявляет обособленно-созерцательную личностную позицию, аналитический склад мышления; склонность к раздумьям превалирует над чувствами и действенной активностью.

Преобладает абстрактно-аналитический стиль восприятия, проявляющийся в способности воссоздавать целостный образ на основании минимальной информации с обращением особого внимания на субъективно-значимые аспекты, связанные больше с миром собственных фантазий, чем с реальностью. Ситуация, субъективно воспринимаемая ими как стресс, вызывает состояние растерянности.

Если же задетыми оказываются их истинные ценности, то выявляется чрезвычайно низкая стрессоустойчивость и дезадаптация протекает по наиболее иррациональному варианту.

1. Гипертимный тип. Постоянное стремление к поиску «острых ощущений». Желание испытать себя и свои силы в экстремальных и нестандартных ситуациях.

2. Недостаточная опора на опыт компенсируется выраженной интуитивностью и быстротой реакций. В то же время примитивно-потребностная незрелая личность с неоправданно завышенными амбициями, индивид, у которого за душой нет ничего интересного, лентяй, не способный (или не желающий) постичь хотя бы азы общеобразовательного курса, пытаясь привлечь к себе внимание окружающих через негативные проявления, нарушает общепринятый стиль поведения и пренебрегает морально-нравственными устоями своего окружения.

Заключение

По результатам внедрения психологического обеспечения сборных команд и проведенных исследований, спортсмены и тренеры обучились базовым навыкам саморегуляции, идеомоторной тренировке, мобилизации и расслаблении. Были даны своевременные рекомендации по корректировке учебно-тренировочного процесса, проведены беседы с целью морально-нравственного воспитания. У всех участников исследования были улучшены результаты выступления на соревнованиях различного уровня, что свидетельствует об эффективности проведенной работы. В дальнейшем планируется продолжить и совершенствовать работу психологов в нескольких форматах:

- Индивидуальное консультирование спортсменов, тренеров, родителей.
- Психологическое сопровождение команд.
- Тренинги целеполагания, командооразования, обучения приемам управления своим состоянием и ресурсами психики.
- Диагностика психологической подготовленности спортсменов, социально-психологического климата в команде и совместимости спортсменов, изучение признаков эмоциональной неустойчивости.
- Обучение спортсменов навыкам саморегуляции неблагоприятных психических состояний (визуализация, идеомоторная тренировка, ментальный тренинг и др.).
- Обучающие семинары для тренеров, мастер-классы.

Список литературы

1. Апросимов В.А. Сравнительный анализ уровня соревновательной тревожности у борцов вольного стиля разной квалификации. *Концепт*. 2017; 6: 21-23.

2. Колодезников К.С. Педагогические условия профессионального самосовершенствования будущих бакалавров физической культуры в вузе. *Теория и практика физической культуры*. 2012; 10: 18-20.

3. Колодезников К.С. Мониторинг соревновательной деятельности боксера высокой квалификации. *Теория и практика физической культуры*. 2019; 10: 87-88.

4. Колодезникова М.Г. Комплексное

научно-методическое обеспечение спортсменов-единоборцев в условиях Крайнего севера. *Теория и практика физической культуры*. 2019; 1: 6-8.

5. Колодезникова М.Г. Формирование личностной рефлексии у подростков, занимающихся единоборствами. *Теория и практика физической культуры*. 2021; 2: 11-12.

6. Мельников В.М. Акмеологические условия и предпосылки прогнозирования спортивных достижений. Спортивный психолог. 2014; 1(32): 34-39.

7. Находкин В.В. Факторы успешной карьеры в спорте высших достижений. В сборнике: Олимпийскийй спорт: педагогическое наследие Д. П. Коркина и роль личности тренера в становлении спортсмена. *Материалы III Международной научно-практической конференции в рамках проведения международного турнира по вольной борьбе, посвященного памяти заслуженного тренера СССР Д. П. Коркина*. 2019: 249-254.

8. Находкин В.В. Влияние идеомоторных представлений на соревновательный результат борцов. *Теория и практика физической культуры*. 2019; 10: 27-28.

9. Родионов В.А. История спортивной психологии. *Системная психология и социология*. 2010; 2(I): 92-104.

10. Севостьянова М.С. Особенности динамических характеристик психических процессовисаморегуляцииуспортсменоввысшей квалификации с различной профессиональной успешностью: сравнительный анализ. *Психология. Психофизиология*. 2019; 12(2): 5-17.

11. Смоленцева В.Н. Средства психической саморегуляции и успешность их применения в практике спорта. *Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений*. 2014; 2: 63-67.

Статья поступила в редакцию: 12.03.2022

Сидоров Павел Иванович *– магистрант, Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова, 677007, Россия, Республика Саха (Якутия), г. Якутск, ул. Кулаковского, дом 42, e-mail: pavel_sid93@mail.ru*

Колодезников Кирсан Степанович *– кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова, 677007, Россия, Республика Саха (Якутия), г. Якутск, ул. Кулаковского, дом 42, e-mail: kkirsan@mail.ru*

Ефимов Алексей Анатольевич *– магистрант, Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова, 677007, Россия, Республика Саха (Якутия), г. Якутск, ул. Кулаковского, дом 42, e-mail: saxa.uola.99@icloud.com*