

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ АДАПТАЦИИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ ТХЭКВОНДИСТОВ В УСЛОВИЯХ КОММЕРЦИАЛИЗАЦИИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ



Блеер А.Н. – д.п.н., профессор, зав. кафедрой прикладных видов спорта и экстремальной деятельности ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»



Передельский А.А. – д.п.н., к.ф.н., доцент, зав. кафедрой философии и социологии ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»

Горбачева А.Ю. – аспирант кафедры философии и социологии ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»

Ключевые слова: психические состояния, тренировочно-соревновательный процесс, коммерциализация спортивного календаря, отрицательные результаты.

Keywords: mental status, training and competitive process, the commercialization of the sports calendar, with negative results.

Резюме. В данной работе освещены вопросы возникновения неблагоприятных психических состояний в результате увеличения количества главных стартов, коммерциализации спортивного календаря, что приводит к плохой подготовленности спортсменов к соревновательной деятельности и к достижению низких результатов.

Summary. In this paper highlights the adverse mental States by increasing the number of main starts, the commercialization of the sports calendar, which leads to poor preparedness of athletes to competitive activity and to achieve low results.

Введение. На сегодняшний день распространена практика, не в меру частых коммерческих соревнований. При этом, как показывает анализ этих выступлений, спортсменам приходится выступать на соревнованиях, будучи недостаточно к тому подготовленным, причем неподготовленным по всему диапазону: физически, технически, тактически, психологически. Это становится очевидным не только при анализе выступлений, но и в период непосредственной подготовки к соревнованию.

Коммерциализация как явление, искажающее всю картину теоретико-методического обоснования и сопровождения тренировочно-соревнова-

тельного цикла, а соответственно отражается не только на спортивном календаре, но и на других, в том числе на психологических моментах, связанных с мотивацией, ценностной ориентацией, неблагоприятным психическим состоянием спортсменов.

У спортсменов появляется подсознательное нежелание выступать, что является естественной для такого случая реакций неподготовленного организма. В данном случае мобилизационная готовность спортсменов к стартам, соответственно, полностью не обеспечивается. В результате формируется множество неблагоприятных психических состояний: неуверенность, тревожность, страх, апа-

тия. Одним словом, как таковая боевая готовность отсутствует. К сожалению, зачастую, тренеры не оказывают этому феномену необходимого внимания и, как ни в чем не бывало, продолжают увеличивать соревновательный период.

Актуальность. Успех выступления на соревнованиях, как правило, зависит от технико-тактической стороны подготовки, где нельзя сбрасывать со счетов и психофизический фактор [2].

Неоднократные выступления спортсмена при недостаточной подготовленности, по мнению многих авторов, приводят к закреплению отрицательных эмоций и к постоянному возникновению неблагоприятных предстартовых состояний по принципу условного рефлекса. У спортсменов появляется своего рода барьер, который мешает побороть, самих себя. Здесь начинается уже поединок один на один с собственным сознанием, с собственным «я» [4].

Если говорить о высококвалифицированных спортсменах тхэквондистах по всемирной версии тхэквондо, то все виды их подготовки, в том числе и психологическая, обычно развиты достаточно хорошо, хотя есть и исключения. Однако в нынешних условиях, а именно, в условиях увеличения количества соревнований (главных стартов) в годичном цикле даже опытным спортсменам стало часто, как показывает практика, не по силам выстоять, о чем свидетельствуют их соревновательные результаты.

Цель этой статьи – обозначить проблему адаптации высококвалифицированных спортсменов тхэквондистов в условиях коммерциализации соревновательной деятельности и наметить способы ее успешного решения.

Например, рассмотрим выступления нашей сборной команды по тхэквондо. На Олимпийские игры сборная России по тхэквондо выиграла четыре лицензии из четырех возможных, что является большим достижением для нашей страны, и для тхэквондо в особенности как для молодого и еще не совсем опытного вида спорта, одним словом «новичка» на таких крупномасштабных соревнованиях. Из четырех возможных наша команда взяла две бронзы, что, по словам тренеров, превзошло все ожидания и прогнозы.

Анализируя видео поединков, сравнивая бои победителей и проигравших, необходимо отметить, что состояние фаворитов выглядело значительно лучше: движения скоординированы, взгляд уверенно устремлен на противника, команды секунданта (тренера) выполняются беспрекословно. Два других спортсмена выглядели иначе – ноги «ватные», действия абсолютно не собраны, лицо белого цвета.

По нашим данным тренерский коллектив по результатам Олимпийских Игр в Лондоне пришел

к неоднозначному выводу, что рейтинг выступлений проигравших спортсменов является невысоким на протяжении всего олимпийского цикла, а опыт выступления в олимпийских весовых категориях небольшой, что и стало следствием отрицательных результатов, а именно, проигрыша уже в первом поединке.

Конечно же, первый бой «он трудный самый», и далеко не у каждого есть способности провести его достойно, в полной готовности. На результат влияют многие факторы – это и «хорошая» жеребьевка, когда в первом бою противник слабее или же равный по силам, время старта и многое другое. На наш взгляд, это и есть, своего рода адаптация к окружающим условиям, умение своевременно приспосабливаться и перестраиваться, так как во время соревновательного периода могут происходить различные ситуации, как отрицательно, так и положительно влияющие на участников этого процесса.

Надеяться на удачу (хорошую жеребьевку и многое др.) не является гарантией достижения победы. Это, так сказать, внешние, помогающие факторы. Весь подготовительный этап предназначен для выполнения всего плана подготовки спортсменов, чтобы в соревновательном (особенно волнительном и напряженном) периоде спортсмен мобилизовал все свои психические и физические функции, контролировал и регулировал свое состояние.

Современное представление науки о спорте позволяет признать зависимость показателей результативности, успешности соревновательной деятельности от психического состояния спортсмена [1].

Как правило, неблагоприятные психические состояния возникают не только во время прохождения соревнования, но и до него, когда идет непосредственная подготовка к соревнованиям. Возникновение неблагоприятных психических состояний делает необходимым разработку средств и методов их предупреждения и психологической коррекции, способствующей оптимальному состоянию спортсмена и подведения его непосредственно к началу соревнований.

Проведенное нами исследование показывает, что при высоком динамизме развития технико-тактической составляющей, психологическая и физиологическая составляющие изменяются далеко не динамично. По крайней мере, не прогрессивно динамично. Восстановительные периоды все больше уменьшаются, порой до их полного фантастического исчезновения. Категорично говорить об этом нельзя, так как определенные восстановительные процедуры и психо-

логическая подготовка проводится тренерами и сейчас на тренировочных и соревновательных занятиях (массаж, баня и др.). В первую очередь, это связано с тем, что коммерциализация спорта (увеличение количества международных стартов) диктует спортсменам свои правила, подвергая их сильному перенапряжению.

Данная проблема вызывает соответствующие вопросы и у тренеров сборной команды по тхэквондо.

Вернемся к подготовке к олимпийским играм в Лондоне в 2012 г. Проанализировав Олимпийский подготовительный цикл, а также результаты самих соревнований, тренерский коллектив сделал, соответствующие выводы. Во-первых, необходимо усовершенствовать внутреннюю систему отбора кандидатов в олимпийскую сборную команду. Во-вторых, оптимизировать международную соревновательную систему. В-третьих, внедрять в тренировочный процесс новые разработки более совершенные технологии, охватывающие все возможные стороны подготовки спортсменов высокого класса. Однако указанные начинания носят слишком абстрактный характер, и пока что остаются больше «бумажными» декларациями, чем практическими установочными рекомендациями.

По нашему мнению, первостепенными задачами является:

- поддержание психофизических кондиций спортсменов за счет специальных и специфических психофизических, тренировочно-соревновательных упражнений и видов спортивной подготовки [2];

- формирование механизма и программы интенсивного восстановления и терапии в условиях сокращенного восстановительного периода;

- формирование, стабилизация и развитие объема и качества коронных (индивидуально-эффективных) приемов, повышающих адаптаци-

онную возможность организма и психики, снижающих соответствующие затраты при интенсивной спортивной практике [1];

- формирование правильной техники и тактики психологического обеспечения при проведении спарринговой подготовки, что позволит избежать высокого травматизма и психических срывов, свойственных контактными видам спорта [4, 3].

Сложенный нами алгоритм действий позволит сбалансировать, и уравновесить все направления подготовки спортсменов-тхэквондистов и позволит обойти возникающие негативные последствия, в том числе, максимально локализовать и ослабить неблагоприятные психические состояния.

В заключении заметим, что решение данных вопросов на сегодняшний день имеет большое значение и в индивидуальном и общем плане, так как дает возможность претендовать на достаточно высокие личные и командные результаты, на конечный соревновательный успех в новом Олимпийском цикле подготовки и непосредственного участия в Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро в 2016 г.

Однако теоретико-методическое решение психофизической адаптации спортсменов к условиям коммерциализации спортивного календаря еще не означает успех в практической реализации найденных алгоритмов. Последнее требует не только времени, но и перенастройки мышления руководящего состава национальной федерации (союза), а также серьезной переработки календаря в целом.

В заключении отметим, что, не имея возможности теоретически развить и детализировать алгоритм решения поставленной проблемы в столь небольшом материале, оставляем за собой право и обязательство в ближайшей перспективе выполнить работу, необходимую для развития национального тхэквондо в современных условиях повышенной и разноплановой коммерциализации спортивного календаря.

Литература.

1. Конигов С. Л. FIGHTING MOTION – Механизм оптимизации подготовки спортсменов-единоборцев / С. Л. Конигов, А. А. Передельский // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2014. – № 3. – С. 51.
2. Передельский А. А. Профильная педагогическая технология и ее конкретно-исторический прикладной характер / А. А. Передельский // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – 2013. – №1. – С.49–53.
3. Рыжкова Л. Г. Ситуации для применения атак, защит с ответом и контратак в условиях фехтовального боя / Л. Г. Рыжкова // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – 2012 – № 3 – С. 32–35.
4. Передельский А.А. Поединок – основной метод педагогики единоборств / А. А. Передельский // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 2. – С. 17–19.