

с психологом курсанты отметили, что осознание и принятие положительных и негативных качеств их личности "повышают настроение", "дают силу справиться с трудностями", "формируют оптимистичный взгляд на сложные ситуации", "позволяют легче справиться с неудачами". Положительное отношение к самому себе и принятие себя не означает полное отсутствие критики к самому себе, это просто положительная и целостная «я-концепция», которая является основой психологической устойчивости.

Таким образом, феномен психологической устойчивости курсантов основан на их личных характеристиках, поэтому психологическая работа с ними должна быть ориентирована на качества и свойства человека, которые наиболее важны для поддержания психологической стабильности, успешной саморегулирования, обеспечения и поддержания позитивного эмоционального состояния.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гадаборшева, З.И. Показатели психологической устойчивости личности студента в образовательной среде вуза / З.И. Гадаборшева // Вестник университета. – 2014. – № 8. – С. 234–237.
2. Жильцова Ю.В. О развитии психологической устойчивости курсантов Академии ФСИН России / Ю.В. Жильцова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 9 (187). – С. 464–465.

REFERENCES

1. Gadaborsheva, Z.I. (2014), "Indicators of psychological stability of the identity of the student in the educational environment of higher educational institution", *Vestnik Universiteta*, No. 8, pp. 234–237.
2. Zhiltsova, Yu.V. (2020), "Development of Cadets' Psychological Stability of the Academy of Federal Penal Service of Russia", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 9 (187), pp. 464–465.

Контактная информация: orekh7@mail.ru

Статья поступила в редакцию 11.03.2021

УДК 796.8:159.9

МОДЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ САМБИСТОВ

Андрей Валерьевич Каишанов, заслуженный мастер спорта по самбо, магистр, Валерий Пантелеймонович Строшков, кандидат технических наук, доцент, Севастопольский государственный университет; Нина Тадзушевна Строшкова, кандидат педагогических наук, доцент, Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал) Крымского федерального университета им. В.И. Вернадского

Аннотация

Рассмотрены вопросы управления психологической подготовкой высококвалифицированных самбистов. Сформирована модель управления психологической подготовкой высококвалифицированных самбистов с учетом их индивидуально-психических особенностей для обеспечения оптимального уровня их готовности к соревнованиям. Процесс управления выстраивается на основе динамики изменения состояния психологической готовности самбиста, выявляемой при проведении психодиагностических тестов в рамках этапного и текущего контроля в трансформирующем и реализационном мезоцикле предсоревновательного периода.

Ключевые слова: модель управления, психологическая подготовка, высококвалифицированные самбисты, готовность к соревнованиям.

MODEL FOR MANAGEMENT OF PRE-COMPETITIVE PSYCHOLOGICAL TRAINING OF HIGHLY QUALIFIED SAMBO WRESTLERS

Andrey Valerievich Kashtanov, the Honored Master of Sports in Sambo, master student, Valery Pantileimonovich Stroshkov, the candidate of technical sciences, senior lecturer, Sevastopol State University; Nina Tadeushevna Stroshkova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Sevastopol Economic and Humanitarian Institute (branch), Crimean Federal University named after V.I. Vernadsky,

Abstract

The issues of psychological training management of highly qualified sambo wrestlers are considered. The model for managing the psychological training of highly qualified sambo wrestlers has been formed, taking into account their individual mental characteristics to ensure the optimal level of their readiness for competitions. The management process is built on the basis of the dynamics of the change in the state of the sambo wrestler psychological readiness, revealed during psychodiagnosis tests within the framework of stage and current control in the transforming and implementation mesocycle of the pre-competition period.

Keywords: management model, psychological training, highly qualified sambo wrestlers, readiness for competitions.

ВВЕДЕНИЕ

Существующие теоретико-методологические подходы к предсоревновательной подготовке спортсменов-единоборцев, имеющих высокую квалификацию (спортивные звания «Мастер спорта», «Мастер спорта международного класса»), детерминируют содержательную составляющую их подготовки, ориентируя ее, главным образом, на рост объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, при этом уделяют недостаточное внимание на контроль психологической готовности спортсменов к соревнованию.

Готовность самбиста к соревновательной деятельности с точки зрения психологии может рассматриваться через призму уравновешенности спортсмена, его адекватного поведения в экстремальных условиях соревнований; уверенности спортсмена в своих возможностях, которая позволяет ему справляться с эмоциональными всплесками, что обеспечено его активностью; стремлением преодолеть себя и показать тот результат, который будет свидетельствовать об эффективности его тренировочного процесса.

Самбист за доли секунды должен в зависимости от складывающейся ситуации в поединке своевременно реагировать точными действиями на атаки соперника и в тоже время уметь подготовить свои контратакующие действия для благоприятного исхода всего поединка. В условиях напряженной соревновательной деятельности на первое место выходит ответная реакция психофизиологических функций организма спортсмена-самбиста, что сопровождается процессами индивидуальной адаптации к реальному или ожидаемому воздействию тренировочной и соревновательной нагрузки, эмоциональных переживаний и факторов окружающей среды [3]. Задачи, которые ставятся перед атлетом в условиях жесткого противостояния, определяются его собственным поведением, эффективным противодействием атакующим действиям соперника, обоснованностью выбора технических приемов против действия соперника при высоком уровне его агрессии.

Управление психологической подготовкой спортсменов выстраивается по алгоритму, присущему управленческой деятельности в любой отрасли экономики, а именно: формулирование цели и разработка плана ее достижения; определение исходного состояния управляемого объекта и организация деятельности, направленной на достижение цели; мотивация к эффективной работе; контроль, учет и обратная связь с объектом; координация, коррекция деятельности объекта по достижению цели. Таким образом, психологическая подготовка в самбо – это педагогический и управленческий процесс,

направленный на формирование личностных качеств и свойств для непосредственной их реализации в спортивной деятельности. Индивидуализация педагогического воздействия на готовность спортсменов-самбистов к успешному выступлению на соревнованиях основывается на дифференциации контроля их психологической подготовленности с учетом четырех компонентов: мотивационном, рефлексивном, эмоциональном и психомоторном, а также разработкой модели и методики управления предсоревновательной подготовкой и ее адресном (с учетом индивидуально-психических особенностей атлета) внедрении в тренировочный процесс.

МЕТОДИКИ ПСИХОДИАГНОСТИКИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В ИССЛЕДОВАНИИ

Для проведения корректной психодиагностики в процессе подготовки самбистов целесообразно применять программно-аппаратные комплексы, методическое наполнение которых содержит психологические тесты и оценочные нормативы. Это позволяет проводить качественный оперативный, текущий и этапный контроль психологической подготовленности спортсмена с автоматическим вводом, анализом и математико-статистической обработкой информации. В настоящем исследовании применялся ПАК «Журнал тренера и анализатор подготовленности» [2]. Тестовые методики психодиагностики спортсмена, которые есть в ПАК «Журнал тренера и анализатор подготовленности», были применены для оценки всех четырех компонентов, составляющих психологическую подготовленность спортсмена, а именно:

- мотивационного компонента – цветовой тест Люшера, оценка уровня мотивации достижения успеха;
- рефлексивного компонента – оценка уровня притязательности, оценка склонности к лидерству;
- эмоционального компонента – оценка реактивной и личностной тревожности по Ч.Д. Спилбергеру и Ю.Л. Ханину, методика САН;
- психомоторного компонента – теппинг-тест, простая зрительно-моторная реакция, дифференцированная зрительно-моторная реакция.

Помимо этого, для оценки психотипа спортсмена (холерик, сангвиник, флегматик; экстраверт, интроверт; нейротизм) в ПАК встроены «качественные» тесты: опросник Айзенка и анкета оценки типов темперамента по Белову.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

На основе анализа информационных источников, научно-методической и специальной литературы, синтеза отобранной информации и собственного профессионального опыта многолетней спортивной подготовки и выступлений на чемпионатах мира и Европы по самбо нами была разработана модель управления психологической подготовкой высококвалифицированных самбистов с учетом их индивидуально-психических особенностей (рисунок 1). Данная модель была построена с учетом результатов исследования [4], одной из задач которого было выявление взаимосвязи компонентов психологической подготовленности спортсменов, занимающихся дзюдо, с их спортивными результатами. Процесс управления выстраивается на основе динамики изменения состояния психологической готовности самбиста, выявляемой при проведении психодиагностических тестов в рамках этапного и текущего контроля в трансформирующем и реализационном мезоцикле предсоревновательного периода [1]. Блок 1 включает в себя оценку психологического типа самбиста: холерик, сангвиник, флегматик, экстраверсию, нейротизм. Такую оценку необходимо сделать для последующей индивидуализации тренировочного процесса. Подбора наиболее оптимальных для того или иного психотипа средств и методов подготовки.

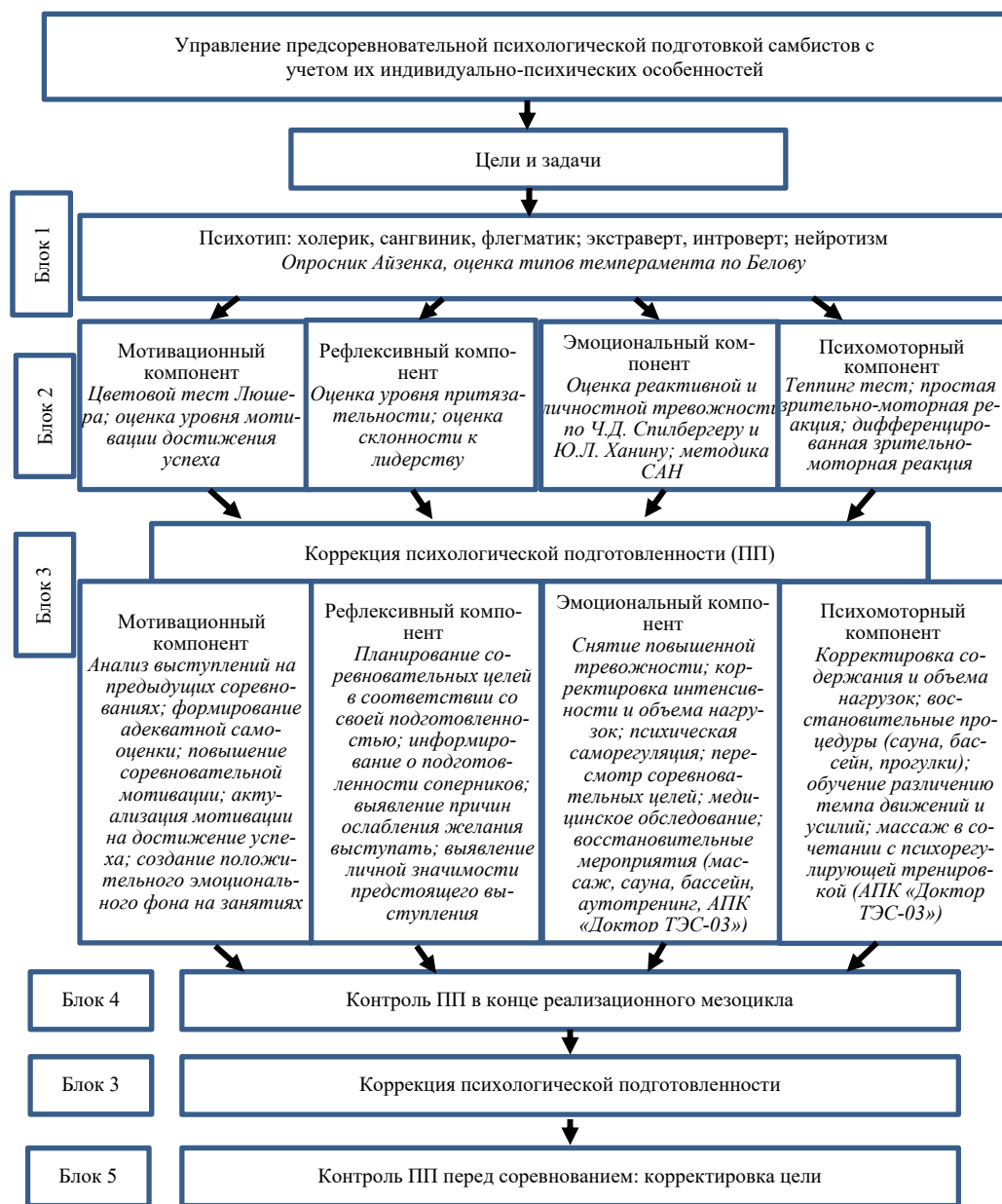


Рисунок 1 – Модель управления предсоревновательной психологической подготовкой самбистов с учетом их индивидуально-психических особенностей

К задачам блока 2 относим первичный контроль психологической подготовленности самбиста в начале трансформирующего мезоцикла предсоревновательного периода перед очередным главным стартом (у высококвалифицированных самбистов таких стартов в году – 4-5: чемпионат региона и/или чемпионат страны, чемпионат Европы, чемпионат мира, Кубок мира «Мемориал Харлампиева»). Такой контроль направлен на определение сформированности составных компонентов психологической подготовленности атлета: мотивационного, рефлексивного, психомоторного, эмоционального. При выявлении отклонений в готовности спортсмена по какому-либо компоненту в блоке 3 происходит коррекция этих компонентов психологической подготовленности в процессе подго-

товки в трансформирующем и в начале реализационного мезоцикла. Блок 3 включает комплекс средств, методов психолого-педагогического воздействия на спортсмена с целью оптимизации его подготовленности, состояния, поведения, предстоящей соревновательной деятельности. Цель – приведение всех показателей к нормативным критериям. После втягивающего, ударного и восстановительного микроциклов реализационного мезоцикла осуществляется промежуточный контроль психологической подготовленности (блок 4). Полученные данные соотносятся с нормативными критериями подготовленности, и на основе полученных результатов осуществляется коррекция конкретных составных компонентов психологической подготовленности у каждого спортсмена. Если необходимо, то включается в процесс подготовки блок 3 – коррекция выявленных недостатков. Непосредственно перед началом соревнования после процедуры взвешивания проводится заключительный контроль психологической подготовленности самбиста, по результатам которого может быть скорректирована цель соревнования.

ВЫВОДЫ

В результате проведённого педагогического эксперимента можно сделать несколько выводов, которые могут быть использованы в качестве практических рекомендаций тренерам при подготовке высококвалифицированных спортсменов-единоборцев к соревнованиям.

1) Применение модели и разработанной на ее основе методики управления психологической подготовкой высококвалифицированных спортсменов, занимающихся самбо и смежными видами единоборств (например, дзюдо), приводит к существенным позитивным изменениям в качественном наполнении компонентов психологической готовности к соревнованиям: мотивационном, рефлексивном, эмоциональном и психомоторном.

2) Проведение психодиагностики в трансформирующем и реализационном мезоциклах предсоревновательного периода подготовки высококвалифицированных самбистов приводит к своевременному выявлению дефектов в том или ином компоненте их психологической подготовленности.

3) Подбор соответствующих индивидуальным психическим особенностям атлетов (тип темперамента, нейротизм, экстраверсия) средств и методов спортивной тренировки помогает оперативно устранить выявленные дефекты и повысить уровень их психической готовности к конкретному соревнованию.

4) Для осуществления качественного текущего и оперативного контроля уровня психологической подготовленности спортсменов, занимающихся единоборствами, необходимо применение современных программно-аппаратных комплексов, позволяющих провести комплексную психодиагностику с использованием 8-10 тестовых методик и получить обработанные результаты в короткие промежутки времени (10-15 мин.).

ЛИТЕРАТУРА

1. Иссурин, В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки / В.Б. Иссурин. – Москва : Советский спорт, 2010. – 282 с. – ISBN 978-5-9718-0410-9.
2. Строщков, В.П. Современные инструменты психодиагностики при контроле спортивной подготовленности / В.П. Строщков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 4. – С. 15–21.
3. Таймазов, В.А. Психофизиологическое состояние спортсмена (Методы оценки и коррекции) / В.А. Таймазов, Я.В. Голуб. – Санкт-Петербург : Издательство «Олимп СПб», 2004. – 400 с. ISBN 5-94988-015-3.
4. Чикуров, А.И. Управление предсоревновательной психологической подготовкой высококвалифицированных дзюдоистов на основе результатов контроля состояния готовности : дис. ... канд. пед. наук / Чикуров Александр Игнатович. – Красноярск, 2008. – 193 с.

REFERENCES

1. Issurin, V.B. (2010), *Block periodization of sports training*, Soviet sport, Moscow.
 2. Stroshkov, V.P. (2015), "Modern psychodiagnosis tools for the control of sports readiness", *Fizicheskaya kultura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka*, No. 4, pp. 15–21.
 3. Taymazov, V.A. and Golub, Ya.V. (2004), *The psychophysiological state of an athlete (Methods of assessment and correction)*, Publishing house "Olympus SPb", St. Petersburg.
 4. Chikurov, A.I. (2008), *Management of precompetitive psychological training of highly qualified judokas based on the results of monitoring the state of readiness*, dissertation, Krasnoyarsk.
- Контактная информация: 9028713207@mail.ru

Статья поступила в редакцию 01.03.2021

УДК 159.98

ПСИХОКОРРЕКЦИЯ В СИСТЕМЕ ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ

Ольга Юрьевна Куликова, кандидат исторических наук. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация

Тема психокоррекции и эмоциональной регуляции в системе единоборств (как спортивных, так и профессионально-прикладных) приобрела в нашей стране высокую популярность еще в конце 80-х годов XX века – начале «нулевых» годов XXI века. Около четверти века многочисленные исследователи единоборств пытались акцентировать внимание на классификации различных «методов» и психотехник. «Ветер с востока» привнес многочисленные теории и методики популярных в то время восточных единоборств: медитацию, различные формы аутотренинга (статические, динамические), методы подражания и воплощения в образ. Задача психолога, в этом контексте, не нарушать один из педагогических принципов – обучать от простого к сложному. На первых порах, это могут быть беседы со спортсменом, психоанализ, обучение его элементарным навыкам саморегуляции. Здесь могут применяться методы приказа, убеждения и внушения. На более продвинутых ступенях, спортсмена можно обучать методам самовнушения и самоубеждения. Медитация, которая приобрела самую широкую популярность у приверженцев восточных единоборств, также может использоваться на этом этапе (следует только понять сущность и содержание того, что скрывается под термином медитация). Для наиболее продвинутых и опытных, в плане психокоррекции, спортсменов следует знакомить их с методами хронопсихотелесных упражнений, базирующихся на специфических реакциях организма на планетарные ритмы и управления этими реакциями.

Ключевые слова: Восточные единоборства, стресс, стрессоры, психотехника, психорегуляция в спорте.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.3.p543-548

PSYCHOCORRECTION IN THE SYSTEM OF MARTIAL ARTS

Olga Yuryevna Kulikova, the candidate of historical sciences, The Lesgaft National State University of Physical Education, Sports and Health, St. Petersburg

Abstract

The topic of psycho-correction and emotional regulation in the system of martial arts (both sports and professional-applied) gained high popularity in our country in the late 80s of the XX century – the beginning of the "zero" years of the XXI century. For about a quarter of the century, numerous martial arts researchers have tried to focus on the classification of various "methods" and psychotechnics. "The wind from the East" brought numerous theories and techniques of popular martial arts at that time: meditation, various forms of auto-training (static, dynamic,), methods of imitation and embodiment in the image. The task of the psychologist, in this context, is not to violate one of the pedagogical principles-to teach from simple to complex. At first, it can be conversations with the athlete, psychoanalysis, teaching him basic