

ВОСПИТАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ЕДИНОБОРЦЕВ ПЕРЕД ОТВЕТСТВЕННЫМИ СОРЕВНОВАНИЯМИ

EDUCATION OF STRESS RESISTANCE OF MARTIAL ARTS COMPETITORS BEFORE RESPONSIBLE COMPETITIONS

**Yu. Pershin
A. Surkov
N. Shtukin**

Summary: The article examines in detail the factors that cause anxiety in athletes specializing in martial arts on the eve of responsible competitions, and studies have been conducted on the degree of influence of each factor on the psychological state of athletes before the start. In addition, methods are indicated that allow to increase the level of psychological competencies through which the most effective emotional state and attitude towards achieving high athletic results are achieved. The relevance of the study is due to the need to adapt the psychological state of athletes to the extreme conditions of modern sports, increase stress tolerance, as one of the main factors of the training process.

Keywords: martial arts, stress resistance, competitions, psychological training, athlete, sportsman.

Першин Юрий Лаврентьевич,

ст. преподаватель, ФГБОУ ВО МГАВМ и Б – МВА
имени К.И. Скрябина, (г. Москва)
Pershin1957@mail.ru

Сурков Александр Михайлович,

к. п. н, доцент, ФГБОУ ВО МГАВМ и Б – МВА
имени К.И. Скрябина, (г. Москва)

Штукин Николай Николаевич,

ст. преподаватель, ФГБОУ ВО МГАВМ и Б – МВА
имени К.И. Скрябина, (г. Москва)

Аннотация: В статье подробно рассмотрены факторы, вызывающие чувство тревоги, накануне ответственных соревнований у спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах, проведены исследования степени влияния каждого фактора на психологическое состояние атлетов перед стартом. Кроме того, указаны методы, позволяющие повысить уровень психологических компетенций с помощью которых достигается максимально эффективное эмоциональное состояние и настрой на достижение высоких спортивных результатов. Актуальность исследования обусловлена необходимостью адаптации психологического состояния спортсменов к экстремальным условиям современного спорта, повышению стрессоустойчивости, как одного из основных факторов тренировочного процесса.

Ключевые слова: спортивные единоборства, стрессоустойчивость, соревнования, психологическая подготовка, атлет, спортсмен.

Введение

Очевидно, что накануне ответственного соревнования, спортсмены в различных видах спорта различного уровня квалификации в той или иной степени подвержены стрессу. Уровень стресса у каждого атлета не всегда одинаков. Спортсмены более высокой квалификации способны контролировать уровень стресса и направлять его на максимальную концентрацию и наиболее полную мобилизацию своего потенциала. И наоборот, низкоквалифицированные спортсмены не способны полностью контролировать свои ощущения перед стартом. Задача тренера максимально эффективно спланировать психологическую подготовку спортсменов к предстоящему соревнованию с учетом индивидуальных особенностей каждого члена команды, сделать так, чтобы стресс способствовал не деструктивным переживаниям, а максимальной мобилизации всех ресурсов на достижение поставленных целей.

Материалы и методы исследования.

Материалами исследования являются научные публикации на тему психологической подготовки единоборцев. Методы исследования в научной работе включают в

себя подробный анализ архивных документов по данной тематике, анкетирование, тестирование, теоретическое обоснование и внедрение в практику предложенной методики подготовки к ответственным соревнованиям.

Проблема стрессоустойчивости единоборцев привлекала внимание многих специалистов. Авторы. Н.А. Вареников, Ю.В. Гончаренко, М.С. Сандраков. – «Психологическая подготовка в единоборствах» обращают внимание на тот факт, что «В спортивной практике тренеры в большинстве случаев основное внимание уделяют физической и технико-тактической подготовке единоборцев к соревнованиям, а психологическая подготовка проходит стихийно. Спортсмен может демонстрировать отличное владение техническими навыками на тренировках, делая все безупречно. Однако на соревнованиях не может реализовать весь свой потенциал, проигрывая часто более слабым соперникам» [3 стр.4].

Авторы А.А. Пономарева, А.В. Цинис пособия «Влияние элективных занятий единоборствами на стрессоустойчивость студентов СГМУ» отмечают «Изучая специфику активности силы воли в различных группах видов спорта, исследователи часто обнаруживают, что у представителей единоборств преобладают такие целе-

устремленность, самостоятельность, инициативность, решительность и смелость» [7 стр.43].

В статье «Психологическая подготовка спортсменов единоборств» Нестерук А.Г. анализируется значение психологической подготовки спортсменов: «Современный уровень развития единоборств и те требования, которые предъявляются к личности спортсменов, требуют максимальной мобилизации их физических и психических сил, то есть комплексной психологической подготовки для успешного выступления на соревнованиях» [9 стр.3].

В статье «Психологическая подготовка спортсменов в восточных единоборствах» Киливник И.А. отмечает, что «Психологическая подготовка является одним из значимых направлений комплексной тренировочной деятельности, наряду с технической, физической и тактической. Актуальность изучаемого модуля подготовки заключается в необходимости решения задач развития психологических компетенций спортсменов, с помощью которых достигается оптимизация психоэмоциональных состояний и высокая результативность в спорте» [4 стр.1].

Важный вклад в формирование психологической готовности и воспитание стрессоустойчивости внёс доктор психологических наук Бобрищев Алексей Александрович. Он подчеркнул, что проблема оценки и прогнозирования психологической готовности спортсменов высшей квалификации силовых единоборств является крайне значимой для спортивной психологии.

В связи с этим формирование психологической готовности к соревновательной деятельности относится к числу приоритетных задач психологической подготовки и психологического обеспечения деятельности спортсменов высшей квалификации силовых единоборств [2 стр.20].

Авторы Н.А. Вареников, Ю.В. Гончаренко, М.С. Сандраков в учебно-методическом пособии «Психологическая подготовка в единоборствах» отмечают, что «развитие психических качеств и соответственно возможность преодоления психологических барьеров не только в спортивной деятельности, но и в жизни зависит от правильно сформированной жизненной философии, которая заключается в выборе личных ценностных ориентаций конкретной личности. Так как устремления каждого человека не могут быть идентичными, но именно уверенность и приверженность к своим собственным идеалам формирует сильную и независимую личность, а соответственно имеет преимущество перед более слабыми или «не определившимися» личностями» [3 с.53].

Среди атлетов секции спортивных единоборств на базе МГАВМ и Б имени К.И. Скрябина был проведён опрос с целью выявить наиболее стрессовые факторы, влияющие на психологическое состояние спортсменов перед стартом в порядке их значимости. Данные опроса приведены в диаграмме 1.

Кроме того, каждому атлету секции было предложено пройти тест Спилбергера-Ханина на определение уровня ситуативной тревожности [10].

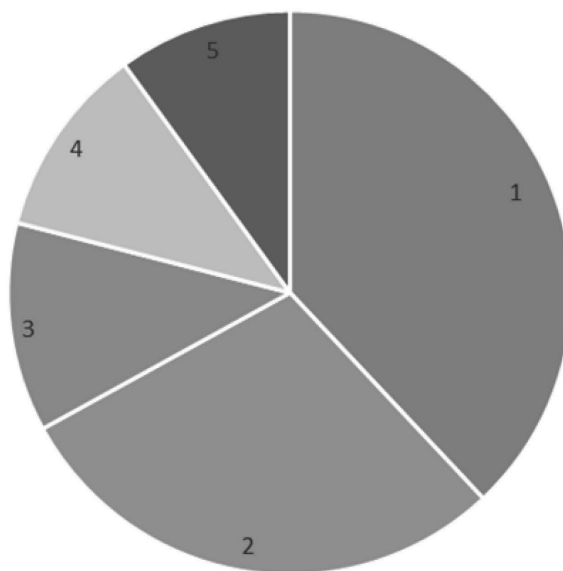


Диаграмма 1.

1. Чувство неуверенности в собственных силах - 38%
2. Давление со стороны тренера. Опасение не оправдать надежды тренера -29%
3. Недостаточность объективных сведений о соперниках, которыми предстоит встречаться - 12%
4. Недостаточная уровень реабилитации после полученной травмы или перенесённого заболевания – 11%
5. Недостаточный уровень готовности к предстоящему соревнованию -10%

По результатам теста все спортсмены были разделены на три группы. Первую группу попали бойцы с уровнем тревожности свыше 45 (с высоким уровнем тревожности). Во вторую группу – с уровнем тревожности от 31 до 44 баллов (средний уровень тревожности). И, наконец в третьей группе оказались с наиболее опытные атлеты с низким уровнем тревожности менее 30 баллов. Тест проводился в начале и после окончания эксперимента (таблица 1). Длительность эксперимента 6 месяцев.

Таблица 1.

Группа	Количество	До начала эксперимента	После проведения эксперимента
1 группа		5	-
2 группа		18	19
3 группа		7	11

После проведённого анализа научно-методической литературы по данной теме можно сделать заключение что, стрессоустойчивость можно и нужно тренировать также как уровень спортивного мастерства, физические и технические кондиции каждого спортсмена, специализирующегося в спортивных единоборствах. Исходя из этого посыла, тренерским коллективом было принято решение повысить стрессоустойчивость спортсменов нашей секции. В целях реализации данного плана проводилась последовательная работа по следующим направлениям.

1. Использование «волшебной» силы коллектива. Именно сплоченный, крепкий коллектив, где каждый за всех и все за каждого, способен решить любую задачу. И, если тренеру удалось создать такой коллектив, можно быть уверенным, что будут преодолены любые преграды и решены любые проблемы. Каждый боец секции будет чувствовать себя гораздо увереннее, если будет чувствовать за собой надёжную опору в виде своих товарищей, которые разделят с тобой и радость победы и горечь поражения. Исходя из этого, задача №1 тренера любой секции: создать здоровый, крепкий и сплочённый коллектив.
2. Каждый тренер в любом виде спорта должен быть своего рода психологом, чтобы найти оптимальный подход к каждому члену секции, быть внимательным и чутким наставником каждому, учитывать психологическое состояние каждого, быть в курсе основных проблем своих подопечных и ни в коем случае не оказывать давление с целью любой ценой добиться нужного результата, так как зачастую это приводит к обратным последствиям.
3. Тренер секции единоборств вместе со своими подопечными должны максимально полно владеть информацией о предстоящих соперниках. Необходимо знать их слабые и сильные стороны, чтобы использовать эти сведения в предстоящих

поединках. С этой целью желательно использовать видеосъёмку схваток основных соперников. Обладание подробной информацией несомненно повысит уровень боевой готовности и снизит уровень «предстартовой лихорадки».

4. Каждый спортсмен секции обязательно должен пройти полный курс реабилитации после полученной травмы, а также перенесённого заболевания. Необходимо помнить, что на первом месте должно находиться прежде всего здоровье каждого бойца секции и любая ошибка может обойтись очень дорого и поставить под сомнение не только репутацию каждого специалиста в области физического воспитания, но также и его профпригодность. Зачастую сам спортсмен рвется в бой, несмотря на неполное восстановление и излечение. В этом случае, задача тренера убедить и охладить «пыл» каждого до его полного выздоровления и реабилитации.
5. Необходимо учитывать тот фактор, что каждый спортсмен должен подойти к ответственному соревнованию на пике своей спортивной формы. Это также одна из важнейших задач тренера секции и, если боец по тем или иным причинам не достиг своих лучших кондиций, необходимо убедить своего подопечного отложить свои поединки до лучших времён, когда будет достигнута максимальная спортивная форма.

Все занятия в спортивной секции с сентября по декабрь проводились строго с учетом вышеперечисленных факторов. Особое внимание уделялось созданию крепкого, сплоченного коллектива.

Результаты и обсуждения

По результатам эксперимента следует отметить, что в первой группе (с высоким уровнем тревожности) не осталось ни одного спортсмена в связи с переходом во вторую группу со средним уровнем тревожности. За счет этого перераспределения увеличилось количество атлетов второй группы. В то же время выросло количество атлетов третьей группы (с низким уровнем тревожности) за счет перераспределения из второй группы.

В целом, методика доказала свою эффективность. Следует заметить значительное улучшение морального климата в коллективе. Каждый спортсмен научился бороться со стрессом. Именно поэтому задача каждого человека – не избегать стресса, а научиться его адекватно переживать и извлекать из него важный опыт. Стресс оказывает уникальное воздействие на организм – увеличивает творческий потенциал и уверенность в собственных способностях, что позволяет многого достичь не только в спорте, но и многого добиться в жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абрамян В.А., Гусева И.В. Стресс. Психология стресса. Новое слово в науке: перспективы развития, 2015. №3 (5), с. 133-135
2. Бобрищев А.А. Результаты оценки психологической готовности спортсменов высшей квалификации силовых единоборств в экстремальных условиях соревновательной деятельности / А.А. Бобрищев // Превенция и реабилитация в психологии, медицине и педагогике: материалы международной научно-практической конференции (Санкт - Петербург, 15-16 апреля 2002 г.). - СПб.: МИРВЧ, 2002. - Вып. 1. - С. 19-23.
3. Вареников Н.А., Гончаренко Ю.В., Сандраков М.С. Психологическая подготовка в единоборствах: учебно – методическое пособие / сост. -Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГАС», 2024 – 60 с.
4. Киливник, И.А. Психологическая подготовка спортсменов в восточных единоборствах / И.А. Киливник // Молодой ученый. – 2018. – № 20(206). – С. 64-66. – EDN XNMDWX.
5. Кузнецов А.А., Набойченко Е.С. Методики формирования и качественные модели сформированности психологических детерминант стрессоустойчивости курсантов высшей школы МЧС. - Психологическое образование в России, 2015, стр. 83-87
6. Кузнецов А.С. Психологическая подготовка борцов греко-римского стиля с учетом типов темперамента на предсоревновательном этапе подготовки. – М.: Флинта, 2015 – 164 с.
7. Пономарева А.А., Цинис А.В. Влияние элективных занятий единоборствами на стрессоустойчивость студентов // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2023 Т. 3 № 1 С.41-49.
8. Семиздралова О.А. Развитие стрессоустойчивости: учебное пособие / СПб.: Научное издание, 2023. – 82 с.
9. Сумер Е.В. Андриуца О.И., Пацук О.В. Управление стрессами. Социально-экономические науки и гуманитарные исследования, 2016 №13, с. 60-64.
10. Ханин Ю.Л. Краткое руководство к применению шкалы реактивной и личностной тревожности Спилбергера. Л.: ЛНИИФК, 1976.

© Першин Юрий Лаврентьевич (Pershin1957@mail.ru), Сурков Александр Михайлович,
Штукин Николай Николаевич.

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»