

Моргач О. С.¹,

слушатель

Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя

Научный руководитель: Ефременко М. А.,

доцент кафедры физической подготовки

учебно-научного комплекса специальной подготовки

Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя,

кандидат педагогических наук

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ КАК СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ ПСИХИКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ ПО ПОДГОТОВКЕ К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ

В процессе обучения курсантов и слушателей по специальной программе «Физическая подготовка» рукопашный бой зарекомендовал себя как динамичный и удачливый вид единоборств, который формирует нужные навыки и умения моторных действий для реализации всевозможных боевых приемов борьбы. Помимо получения нужных навыков и умений этот вид единоборств улучшает физические, морально-волевые качества, тактическую и общепсихологическую устойчивость к влиянию неблагоприятных моментов.

Поскольку в данном виде единоборств техника удара используется и руками, и ногами, фактически всегда присутствует угроза получить сильнейший удар, тогда есть угроза здоровью спортсмена, потому тренировочный процесс общепсихологической устойчивости, а также психики спортсмена является одной из основных задач при подготовке слушателя либо курсанта к соревнованиям по рукопашному бою. В связи с этим в данном виде единоборств стоит проблема систематического повышения общепсихологической устойчивости каждого спортсмена, их согласие к эффективной работе над своими эмоциями в сложных соревновательных условиях.

¹ © Моргач О. С., 2021.

Психологическая устойчивость как часть психики спортсмена – это личная черта, которая с особенной точностью показывает, насколько действенно спортсмен справляется со стрессом, эмоциями и давлением, независимо от текущей ситуации во время соревнований или в процессе подготовки к этим соревнованиям.

Определение «стресс», вплотную взаимосвязанный с определением «психологическая стабильность», было введено ученым, а затем популяризировано канадским психофизиологом Г. Селье, который смог определить его как «общий комплексный ответ на стимул для мобилизации тела на самообладание». «Стресс, – писал он, – это все, что приводит к быстрому старению организма или вызывает болезнь». Исходя из этого особое внимание следует уделять стрессоустойчивости, общепсихологической устойчивости спортсмена, сразу с начала тренировок.

Необходимо выделить такую важную составляющую, которая является основополагающей частью психики спортсмена, так называемую эмоциональную стабильность. При работе с психикой спортсмена учитывают прежде всего навыки управления эмоциями, так как любая физическая активность зависит от эмоционального состояния напрямую.

Ученые из Уэльского университета изучили «энергетические затраты» эмоциональных и поведенческих реакций спортсменов, а вдобавок и организационные стрессоры, с которыми они встречаются в конкурентной среде. Было обнаружено, что отрицательные эмоции трактовались как отрицательно воздействующие на поведение из-за отсутствия контроля над собственными мыслями и реакциями.

После анализа исследований, сравнивающих устойчивых к стрессу спортсменов и менее с точки зрения психологической устойчивости, были выявлены выводы: стрессоустойчивые спортсмены характеризуются достаточно большим уровнем сосредоточенности и уверенности в своих силах, а также низким уровнем беспокойства, и они использовали положительные идеомоторные действия для того, чтобы в большей степени визуализировать свой успех, что эффективно отразилось на их результатах.

Таким образом, в тренировках и увеличении уровня общепсихологической устойчивости спортсмена стоит уделять важное место изучению эмоциональных блоков с помощью различных типов психологических практик, уделять должное внимание визуализации успеха, которая будет положительно сказываться на будущих результатах.

Поэтому в заключение следует выделить общие характерные условия психологической деятельности в условиях рукопашного боя:

– субъектом занятия по овладению техникой рукопашного боя является сам обучающийся, ему необходимо взаимодействовать с окружающими людьми в ходе этого занятия и управлять своими эмоциями как в условиях взаимопомощи, так и в условиях противостояния;

– суть рукопашного боя – это определенное боевое взаимодействие. Психологически для этого характерно устремление побеждать каждого соперника;

– рукопашному бою присущи физические и психические нагрузки околопредельные и экстремальные по насыщенности и продолжительности.

Благоразумное применение этих «стрессов» приведет к тому, что они станут обыденными и благодаря привыканию тела и психики позволяют решать определенные задачи, которые поставлены в профессиональной деятельности, а бессистемное и необоснованное применение таких «стрессов» приводит к усталости и всевозможным травмам.

По мере повышения устойчивости к эмоциональным стрессовым ситуациям предлагается применять стрессовые методы:

– задействие мешающих факторов при подготовке к соревнованиям (основные факторы неожиданности, неожиданные звуковые и световые раздражители),

– ограниченность во временных рамках и пространстве;

– проведение поединка на фоне усталости;

– ограничение или искажение информации о сопернике.

При систематическом применении стрессовых методов увеличивается уровень синдрома поисковой предприимчивости, увеличивается устойчивость организма спортсмена к внешним и внутренним воздействиям.

Особо важно контролировать состояние, развитие и улучшение психических явлений спортсмена в процессе тренировок, т.е. способность выполнять обязательные психологические практики непосредственно в тренировочные дни.

Эти практики включают в себе теоретическую и практическую части. Теоретическая часть данной практики включает в себе беседы с разъяснением спортсменам психологических упражнений, их целей и методов, которые будут подробно описаны в дальнейшем.

Практическая часть включает психологические упражнения, которые повышают эффективность тренировочного процесса, психологическую устойчивость спортсменов в рукопашном бою, и включает в себе:

– обучение спортсменов упрощенной аутогенной тренировке (по методике О. А. Черниковой и О. В. Дашкевич);

– серия упражнений на расслабление мышц (по Г. М. Морозову);

– серия медитативных и дыхательных упражнений.

Для рассмотрения эффективности указанной программы психологической подготовки спортсменов к соревновательным процессам по рукопашному бою был проведен психологический эксперимент, в котором определялись мотивация и уровень психологической устойчивости спортсмена на начальном этапе. Диагностика спортсменов, которые участвуют в эксперименте, проводилась четырьмя методами, определяющими уровень мотивации спортсменов, стрессоустойчивость. На основании полученных результатов диагностики составлена соответствующая программа психологического тренинга.

Рассмотрев данные исследования, можно сделать следующие выводы. Программа эффективна и показывает повышение уровня мотивации у спортсменов, а также повышение общего уровня психической устойчивости, снижение личностной тревожности спортсмена.

Состояние готовности спортсмена к рукопашному бою и его психическое состояние складываются из многих элементов, включая мотивацию спортсмена к победе, высокий уровень психической устойчивости, психорегуляцию – способность справляться с трудностями, с его эмоциональным состоянием. Особое внимание стоит уделять психологическим практикам, к которым следует отнести аутогенную тренировку, дыхательные упражнения, техники релаксации и визуализации успеха для дальнейшей победы.

Список литературы

1. Ахметов, Р. С. Психологические особенности подготовки спортсменов / Р. С. Ахметов // Эпоха науки. – 2016. – № 5.
2. Иванов, В. С. Психологическая подготовка спортсменов рукопашного боя к соревнованиям / В. С. Иванов, В. И. Шарагин, Р. В. Козьяков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020.
3. Колошеина, В. В. Психологическая устойчивость в спорте / В. В. Колошеина // Молодой ученый. – 2019. – № 49 (287). – С. 549–551.
4. Мунтян, В.С. Оптимизация результативности соревновательной деятельности спортсменов на основе повышения уровня их психологической устойчивости / В. С. Мунтян // Физическое воспитание студентов. – 2010.
5. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М., 1979.
6. Яковлев, Б. П. Психическая нагрузка: практические аспекты ее исследования в условиях спортивной деятельности / Б. П. Яковлев // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 5.