

Библиографический список

1. Гричанов, А.С. Формирование предстартового состояния у квалифицированных легкоатлетов-спринтеров / А.С. Гричанов, В.В. Денискин, А.Н. Ковальчук // Вестник Красноярского государственного аграрного университета. – 2006. – № 15. – С. 465-468.
2. Дубенюк, В.В. Взаимосвязь психических состояний и эффективности тренировочной деятельности спортсменов : автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Л., 1987. – 15с.
3. Пуни, А.И. Очерки психологии спорта / А.И. Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 306 с.

*В.В. Денискин, Н.А. Юманов, А.Н. Савчук,
А.Р. Шакиров, В.А. Кузьмин*

ФОРМИРОВАНИЕ СОСТОЯНИЯ ГОТОВНОСТИ К СПОРТИВНОМУ ПОЕДИНКУ

Состояние готовности к деятельности – прежде всего проблема спортивных единоборств, потому что в них спортсмены испытывают особенно выраженную эмоциональную и операциональную напряженность, а подготовка к старту осложняется неизбежными оценками возможностей в данном поединке конкретного соперника.

При анализе содержания предсоревновательной подготовки единоборцев необходимо учитывать не только физиологическую «стоимость» отдельных упражнений, но и ту степень психической нагрузки стрессового характера, которую испытывают спортсмены в процессе подготовки к турниру. Физиологический компонент стресса определяют значительные по объему и интенсивности физические нагрузки, а также неизбежные тренировки на фоне недовосстановления. Психический компонент стресса определяется длительностью подготовки к турниру, его значимостью, условиями жесткой конкуренции в команде, спаррингами. Исследования А.В. Родионова [2] показали, что стрессорами в одинаковой степени могут быть как условия деятельности боксера, так и предстартовая ситуация, когда формируется установка на предстоящую деятельность и спортсмен осознает величину психических барьеров, которые необходимо преодолеть в предстоящем поединке.

Н.А. Худадовым [3] были выделены блоки (звенья) внутренних компонентов спортивной деятельности, реально состоящей из ряда чередующихся ее видов, в которых данные блоки функционируют. Среди этих блоков представляют интерес так называемые пусковые

(или базовые) блоки, побуждающие спортсмена к определенной целенаправленной и запланированной деятельности, «энергизирующие» его внутренние резервы, способствующие произвольной и непроизвольной психорегуляции действий и движений в экстремальных условиях поединков.

Функционирование этих блоков связано с антиципацией и «конструированием» спортсменом предстоящего вида деятельности, определением ее результатов и содержания (хотя бы ориентировочно) на разных этапах «потребного будущего» – начиная, например, от тренировочных боев в текущем занятии и до выступления в Олимпийских играх в конце четырехлетнего цикла подготовки.

К пусковым блокам относятся мотивационно-целевой и программно-установочный.

Мотивационно-целевой блок характеризуется прежде всего комплексом установившихся ведущих и побочных мотивов подготовки спортсмена в целом (занятий единоборствами на высшем уровне), образующих мотивацию деятельности, мотивов достижения успеха или избежания неуспеха в соревнованиях, составляющих в комплексе содержание так называемой мотивации достижений, а также мотивирующих факторов подготовки как дополнительных стимулов, побуждающих спортсменов к активности и вызванных их отношением к условиям и содержанию деятельности, факторам, повышающим ее эффективность.

В этот блок включены главные (основные) и подсобные цели (подцели) всей подготовки, ее этапов и разделов, тактических комбинаций, двигательные задачи отдельных действий, а также процесс целеполагания как на длительный период (макро-, мезоциклы), так и на более короткие интервалы (микроциклы, отдельные тренировочные занятия, выступления в состязаниях). Этот процесс однозначно связан с уровнем притязаний спортсменов, как операционального стимула, так и личностного качества.

В программно-установочном блоке осуществляется анализ видов предстоящей деятельности на разных этапах подготовки в соответствии с поставленными целями, составление ее планов и программ с вербализацией их содержания, созданием логических схем и образов программируемых ситуаций.

Стартовые состояния в единоборствах детерминированы не только объективными условиями соревнования и субъективным отношением спортсмена к этому соревнованию, не только особенностями личностных, психодинамических, психофизиологических свойств самого спортсмена, но и объективной силой его соперника,

субъективной оценкой спортсменом возможностей этого соперника (в частности, с точки зрения – «удобный» или «неудобный» соперник), особенностями его личностных, психодинамических, психофизиологических свойств. Правда, в отличие от проблемы диагностики и регуляции состояния готовности перед поединком спортсмена с определенными индивидуальными особенностями проблема формирования такого состояния в связи с индивидуальными особенностями его соперника остается практически совсем не изучена.

Цель деятельности спортсмена в ситуации, непосредственно предшествующей поединку, – достигнуть психической готовности к выступлению, которая в целом была сформирована в процессе предсоревновательной подготовки и определяется оптимальным функционированием основных внутренних механизмов (компонентов) боевой деятельности и психическим состоянием перед поединком. В предстартовой деятельности единоборца проявляется основная целевая соревновательная установка, стабильность которой зависит во многом от его уровня притязаний и психической устойчивости, а также и ведущая мотивация достижения.

Установлено, что существует общая закономерность в динамике психических функций боксеров, обусловленная влиянием фактора «успеха» и «неуспеха». Наиболее оптимальная динамика:

а) повышение состояния психической напряженности перед боем и еще большее повышение после боя;

б) повышение состояния психической напряженности перед боем и «снятие» ее после боя.

Эмоциональная составляющая состояния психического напряжения (или напряженности) особенно сильно проявляется в экстремальных ситуациях деятельности, неоднократно влияя на волевые усилия, адаптацию к нагрузкам, психомоторные процессы, четкость выполнения действий и операций. Ее величина и направленность во многом зависит от отношения спортсмена к негативным психогенным факторам, действующим в разных условиях деятельности и способствующим возникновению отрицательного состояния психической напряженности. В предсоревновательной ситуации развитие состояния психической напряженности, снятие или уменьшение влияния «психологических барьеров», препятствующих эффективному выполнению деятельности, имеет обязательную эмоциональную окраску.

Эмоциональный компонент психического напряжения у боксеров в предсоревновательной ситуации изучался Л.Н. Головниковым. [1] Установлено, что повышенное напряжение в начальном периоде предсоревновательной подготовки и в период контрольных ис-

питаний, где наивысший пик напряжения приходится на отборочный спарринг, во-многом обусловлено так называемой аларм-реакцией на условия подготовки, а также несовершенством динамического стереотипа выполнения специализированных действий и фактором отбора. Слабая дифференциация эмоционального напряжения у юниоров, по сравнению с четко дифференцированным уровнем напряжения в аналогичных предсоревновательных ситуациях у взрослых боксеров, обусловлена отсутствием опыта у первых в управлении эмоциональными состояниями в условиях подготовки с несколькими претендентами.

Уровень эмоционального напряжения у боксеров низших разрядов значительно выше, чем у боксеров высших разрядов. Кроме того, степень дифференциации напряжения в повторяющихся по форме и содержанию ситуациях турнира у первых выражена крайне слабо, а у вторых имеет четкую градацию.

И еще один интересный факт, подтвержденный более поздними исследованиями. Выход из состояния напряжения после боя протекает значительно быстрее по психическому компоненту, чем по физиологическому. Данная динамика независима от результата боя.

В турнирах боксеров перед первым боем доминирующая значимость в формировании эмоционального напряжения принадлежит факторам, связанным с компонентами, ответственными за мотивацию и энергетическое обеспечение предстоящей деятельности. Перед каждым следующим поединком «главенствующая» значимость этих факторов теряется, уступая место факторам, связанным с компонентом, ответственным за интеллектуальные процессы вероятностного прогнозирования эффективности будущих соревновательных действий.

Надо сказать, что в целом такие выводы можно считать «вторичными»: в своем большинстве они повторяют суть тех выводов, к которым пришел ранее Н.А. Худадов, а в отношении интеллектуальных процессов вероятностного прогнозирования повторены положения, сформулированные ранее А.В. Родионовым.

На ход психической адаптации во время предсоревновательной подготовки влияют не только экстремальные условия деятельности («ударные» тренировки, вольные бои в боксе, спарринги), но и приближение самих соревнований. Пик предстартовых реакций у боксеров чаще всего наблюдается непосредственно перед началом соревнований или за два часа до начала (в том и другом случае количество спортсменов с такой тенденцией приближается к 38%; в то же время у 26% спортсменов выраженная предстартовая реакция наблюдается уже за несколько дней до соревнований).

Многочисленные экспериментальные исследования свидетельствуют о том, что среди психофизиологических детерминант эмоциональной устойчивости единоборца в ситуации ожидания поединка основную роль играет сила нервной системы относительно возбуждения, а затем ее подвижность, степень второсигнальных управляющих влияний на повышение возбудимости нервных структур, которая определяет возможности произвольной психической саморегуляции спортсмена. Меньшее, но тоже значимое влияние на эмоциональную устойчивость оказывает подвижность нервной системы и уравновешенность второсигнальных управляющих влияний.

Библиографический список

1. Головников, Л.Н. Некоторые особенности эмоционального состояния боксеров при подготовке к соревнованиям / Л.Н. Головников // Бокс. – М.: Физкультура и спорт, 1973 – С. 32-36.
2. Родионов, А.В. Психодиагностика спортивных способностей / А.В. Родионов.– М. Физкультура и спорт, 1973. – 203 с.
3. Худадов, Н.А. О психологических исследованиях надежности деятельности спортсменов / Н.А. Худадов // Психологические факторы надежности деятельности спортсменов. – М., 1977 – С.5-11.

В.Ф. Костычаков

ПРИМЕНЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ЭСТАФЕТ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ПО БОРЬБЕ В УЧЕБНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аналитический обзор научно-методической литературы показывает, что специализированные подвижные игры и эстафеты служат вспомогательными упражнениями, активизируют внимание, создают оптимальный эмоциональный фон учебно-тренировочного занятия, а также выступают в качестве незаменимого основного средства, повышающего эффективность специализированного тренировочного процесса, особенно на начальных этапах занятий спортом. [2]

Все шире применяются преподавателями, тренерами подвижные игры, эстафеты и специализированные подвижные игры в подготовке спортсменов в различных видах спорта, что позволяет решать самые разнообразные задачи учебно-тренировочного процесса.

Под специализированными подвижными играми понимаются такие игры, в содержание которых входят специфические элементы