

**УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ**

Кафедра национальных и международных видов борьбы

Л Е К Ц И Я

На тему: « Психологическая подготовка в спортивной борьбе »

/ для студентов 2 курса /

**«Утверждено»
на заседании кафедры национальных
и международных видов борьбы
№__ от «__» _____ 2005г.
Зав.каф. Керимов Ф.А.**

ТАШКЕНТ-2005/06 уч.год

П Л А Н

- 1. Психологическая подготовка.**
 - 1.1. Общая психическая подготовка**
 - 1.2. Психическая подготовка к конкретному соревнованию.**
 - 1.3. Психическая подготовка и технико-тактическое мастерство**
- 2. Вопросы для самопроверки.**
- 3. Литература**

1. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1.1. Общая психологическая подготовка

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Понятие “психологическая подготовка” борца включает в себя две категории: общую психологическую подготовку и психологическую подготовку к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка проводится в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего процесса спортивного совершенствования. С ее помощью решаются следующие специфические задачи:

1. воспитание моральных качеств борца,
2. формирование спортивного коллектива и психологического климата команды,
3. воспитание волевых качеств,
4. развитие процессов восприятия, в частности совершенствование специализированных видов восприятия, таких, как “чувство соперника”, “чувство времени и пространства” и др.;
5. развитие внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения.
6. развитие тактического мышления.
7. развитие способности управлять своими эмоциями.

Воспитание моральных качеств борца

В процессе подготовки борца чрезвычайно важно параллельно с воспитанием физических качеств и совершенствованием технико-тактических действий воздействовать на формирование его характера и личностных качеств. Следует постоянно нацеливать спортсмена на повышение самообразования, культуры, эрудиции. В ходе тренировочного процесса и на соревнованиях необходимо последовательно воздействовать на формирование личностных качеств, тактично устраняя негативные проявления с помощью коллектива.

Формирование спортивного коллектива. Высокое чувство коллективизма, товарищеские взаимоотношения, сплоченность борцов - необходимое условие хорошего психологического климата на тренировочных занятиях и соревнованиях.

Воспитание волевых качеств. Волевые качества спортсмена устойчиво проявляются тогда, когда цели и мотивы волевых действий определяются мировоззрением спортсмена, твердыми убеждениями и

моральными установками. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий. При этом очень важно давать целевую установку на выполнение упражнений.

Для воспитания **смелости и решительности** необходимо использовать упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха.

Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у борцов сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики борьбы, к повышению уровня физической подготовленности.

Чтобы стимулировать интерес к своей спортивной деятельности, в тренировочном процессе полезно использовать эмоционально наполненные упражнения повышенной сложности, контролируя их выполнение.

Выдержка и самообладание - чрезвычайно важные качества борца, выражающиеся в преодолении отрицательных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость и агрессивность, растерянность, подавленность) до поединка и особенно в процессе поединка. Для воспитания этих качеств в занятия включают упражнения, вызывающие значительное утомление и болевые ощущения. В тренировках моделируют сложные ситуации с внезапно меняющейся обстановкой и при этом добиваются того, чтобы борец не терялся в этих условиях, управлял своими действиями, сдерживая отрицательные эмоции.

Инициативность и дисциплинированность проявляются в творчестве и активности в тренировочной и соревновательной деятельности. Инициативность воспитывается путем проведения сложных технико-тактических действий в учебно-тренировочных схватках. При этом борцам предлагается принимать самостоятельное решение, используя для достижения цели нестандартные и неожиданные действия.

Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к выполнению своих обязанностей, в организованности и исполнительности.

Развитие процессов восприятия. Умение ориентироваться в любой обстановке борцовского поединка - важнейшее качество борца. В большой степени оно зависит от восприятия движений соперника во времени и пространстве. В основе этого лежат тонкие мышечно-двигательные ощущения и координация движения.

Развитие внимания. Эффективность технико-тактических действий борца в значительной мере определяется развитием внимания: его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и быстро меняющихся движениях соперника борец воспринимает большое количество различных технико-тактических действий. Это свойство внимания характеризуется его объемом. Вместе с тем борец должен уметь концентрировать внимание (сосредотачиваться) на наиболее важных деталях.

Это относится к интенсивности внимания, а умение противостоять различным отвлечениям и действию сбивающих факторов свидетельствует об устойчивости внимания. Однако наиболее важным свойством внимания в борьбе является распределение и переключение, т.е. способность одновременно контролировать несколько объектов

(движение рук, ног, туловища; скорость перемещения противника и т.д.) и быстро переключать внимание с одних на другие.

Развитие тактического мышления. Тактическое мышление- это оперативное целесообразное протекание мыслительных процессов борца, направленных на нахождение наиболее рациональных путей борьбы с противником.

Тактическое мышление определяет творческий характер соревновательной деятельности и развивается с помощью соревновательных упражнений, моделирующих различные по сложности ситуации, а также в учебно-тренировочных схватках. При этом внимание борца акцентируется на умении разгадывать тактические замыслы противника и предвидеть наиболее вероятные ходы его действий, на умении ориентироваться в сложной обстановке, быстро и правильно ее оценивать, выделяя ключевые моменты. Борец высокой квалификации должен уметь оперативно находить рациональные решения и использовать наиболее эффективные для конкретной соревновательной ситуации технико-тактические действия.

Развитие способности управлять своими эмоциями. Умение спортсменов управлять своими эмоциональными состояниями в значительной степени содействует росту его спортивного мастерства. Позитивное или негативное отношение к отдельным моментам, эпизодам тренировки или соревнования сопровождается эмоциями, которые либо облегчают, либо затрудняют преодоление спортсменом субъективных и объективных трудностей. Интенсивность эмоциональных состояний зависит от значимости и ответственности соревнований.

1.2. Психологическая подготовка к конкретному соревнованию

Психологическая подготовка к предстоящему соревнованию строится на основе общей психологической подготовки и направлена на решение следующих конкретных задач:

1. осознание борцами значимости предстоящего соревнования;
2. изучение особенностей условий предстоящих соревнований (время, место проведения);
3. изучение сильных и слабых сторон противника, подготовка к соревнованию с учетом их и своих возможностей в настоящий момент;
4. формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящих соревнованиях;
5. преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим соревнованием; и создание бодрого эмоционального состояния.

Первые четыре задачи решаются тренером на основе сбора и переработки различной, как можно более полной информации о противнике. Изучив все о противнике и сопоставив его возможности с возможностями своего спортсмена, тренер разрабатывает план предстоящего поединка, реализация которого моделируется и уточняется в деталях в учебно-тренировочных занятиях.

Для решения пятой задачи можно использовать следующие методические приемы:

- сознательное подавление спортсменом отрицательных эмоций с помощью самоприказа, самоободрения;
- направленное использование средств и методов разминки зависимости от индивидуальных особенностей борцов и их эмоционального состояния;
- использование средств и методов аутогенной и психорегулирующей тренировки.

1.3. Психологическая подготовка и технико-тактическое мастерство

Совершенствование технико-тактического мастерства не отделимо от психологической подготовки. Надежность тактических действий борца обеспечивается его эмоциональной сферой и уровнем познавательных процессов. Обучение технико-тактическим действиям развивает тактическое мышление, координацию, быстроту, проприоцептивную чувствительность. Тактическое решение - это плод мыслительной деятельности борца, оперирующего образами тактической ситуации и принимающего решение по принципу “согласования и рассогласования”.

Психологическая подготовка является основой в общей системе подготовки, в то время как физическая подготовка - своеобразный фундамент совершенствования, а технико-тактическая - средство реализации физических и психических возможностей спортсмена. Важнейшей стороной психологической подготовленности борцов является умение сделать выбор и быстрота выполнения решения.

В психологической подготовке необходимо учитывать склонность борца к выбору решений в различных ситуациях спортивного поединка. Различают четыре варианта действий.

Первый тип - действие по жесткой программе поведения: спортсмен заранее решает “поймать” противника на определенный прием. Он будет выжидать момент для этого и пренебрегать другими вариантами для возможности атаки.

У спортсмена второго типа обычно несколько “заготовок” тактического действия в предварительной “модели”. Установка на атаку обычно осуществляется по принципу “или-или”.

У спортсменов третьего типа поведение более гибкое: они не задумывают решающего хода и действуют в зависимости от ситуации, от действий противника.

Спортсменов четвертого типа надо учить, как предварительными действиями готовить благоприятную для атаки динамическую ситуацию, чтобы не попасть в зависимость от действий противника и без паузы использовать ее для решающего атакующего действия.

Таким образом, у борцов необходимо воспитывать психологическую направленность на активизацию действий с целью подготовки благоприятной динамической ситуации для атаки и использования ее для достижения преимущества и победы.

Знание благоприятных динамических ситуаций, возникающих в ходе схватки, и готовность своевременно выполнять технические действия и атаки представляют лишь одну сторону психологической направленности. Для воспитания современного борца высокого класса психологическая направленность на подготовку благоприятной динамической ситуации и использование ее должна опираться на хорошую физическую и техническую подготовку, то есть борец должен быть готов к непрерывным активным действиям на протяжении всей схватки.

Большое значение для достижения победы имеет способность спортсменов правильно и вовремя настроиться на предстоящую схватку на высоком уровне эмоционального возбуждения, с учетом сильных и слабых сторон противника. Развить максимум усилий можно лишь при большом эмоциональном подъеме.

Взросшая конкуренция на спортивных соревнованиях предъявляет высокие требования не только физической и технической подготовленности спортсменов, но и умению управлять своим эмоциональным состоянием в условиях ответственных соревнований. Напряженная обстановка чемпионата отрицательные эмоции, многие объективные и субъективные препятствия, возникающие в ходе соревнований, становятся для некоторых молодых борцов мощным фактором, значительно снижающим эффективность технико-тактического мастерства.

Специальные исследования позволили проследить изменения уровня эмоционального возбуждения борцов накануне и в день соревнований, эмоциональной нагрузки на соревнованиях (ожидание результата жеребьевки, ожидание первой схватки с противником и др.).

Значительное нарастание эмоционального возбуждения наблюдалось у борцов в момент ожидания результатов жеребьевки, а выраженное снижение - после объявления результатов. Особенно заметно это было у борцов, которым в первых кругах соревнований достались слабые соперники. Эмоциональное возбуждение повышалось у тех, кто в первом круге должен был встречаться с основными конкурентами. Уровень эмоционального возбуждения контролировался специалистами-психологами с использованием методов пульсометрии и показателей реакции на движущийся объект (РДО). Умение спортсменов регулировать свое эмоциональное состояние во время выступления в соревнованиях снижает

воздействие отрицательных эмоций на боеспособность позволяет добиваться высоких спортивных результатов.

Большинство сильнейших борцов настраивается на схватку, используя самоприказы, самовнушения и идеомоторные представления. Важным средством, регулирующим уровень эмоционального возбуждения, улучшающим двигательные и функциональные возможности перед схваткой, является так называемая разминка.

Наши ведущие борцы за несколько пар до выхода на ковер проводят кратковременную разминку, включающую имитацию излюбленных приемов, самовнушение и самоприказы. Настраиваясь таким образом на предстоящую схватку, они увеличивают эмоциональное возбуждение. Интенсивная, эмоциональная, включающая имитацию технических действий разминка повышает уровень эмоционального возбуждения борца. Более продолжительная по времени, но менее интенсивная, разминка с применением методов самовнушения успокаивает борцов и сохраняет их нервную энергию. Высшим регулятором нервно-психического состояния спортсмена является слово. Каждый тренер должен в достаточной мере обладать способностью управлять состоянием спортсмена: успокаивать его при преждевременном возбуждении, чтобы к началу схватки с противником спортсмен, “не перегорел”.

Применяя различные методы словесного воздействия - убеждение, разъяснения, внушение, необходимо учитывать тип высшей нервной деятельности борца. Спортсменам мыслительного типа больше подходит логическое разъяснение, на борцов художественного типа более сильное воздействие оказывает внушение. Среди психологических методов саморегуляции наибольшее распространение в практике спорта получила аутогенная тренировка (АТ) в различных вариантах и модификациях - (психорегулирующая тренировка (ПРТ), психомышечная тренировка (ПМТ)).

К особенностям психомышечной тренировки относятся простота ее проведения и высокая результативность. Кроме того, она не требует много времени. Практика показала, что в течение 10 дней (одного тренировочного сбора) спортсмены успешно овладевают успокаивающей частью ПМТ, основное назначение которой - снижение уровня бодрствования спортсмена, релаксация (расслабление), восстановление и сохранение физических и духовных сил спортсмена. Назначение активирующей (мобилизующей) части ПМТ - приобретение борцом в нужный момент оптимального боевого состояния (перед выходом на ковер).

К хорошим результатам приводят коллективные и индивидуальные беседы перед сном успокаивающего и отвлекающего от соревнований характера, особенно в последние дни перед соревнованиями. Если на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям удастся предупредить преждевременное проявление излишней эмоциональной возбудимости и

создать спокойный тренировочный фон, то с психологических позиций, успех спортсменам может быть гарантирован.

Большую роль в снятии психического напряжения и в психологической разрядке борцов могут играть концерты художественной самодеятельности, подготовленные силами самих спортсменов.

Хорошим успокаивающим средством для снятия эмоционального напряжения и для отдыха может служить рыбная ловля с удочкой (группами по 2-3 человека).

Все перечисленные методы способствуют хорошему отдыху и созданию спокойного фона для напряженной работы борца, особенно перед ответственными соревнованиями. Повышение эмоционального состояния борцу необходимо только перед схваткой.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ

1. Дайте определение психологической подготовки борца.
2. Перечислите задачи общей психологической подготовки борца.
3. Дайте характеристику волевым качествам борца и раскройте методику их воспитания.
4. Раскройте методику развития процессов восприятия, внимания, тактического мышления.
5. Сформулируйте задачи психологической подготовки борца к конкретному соревнованию и укажите пути их реализации.
6. Каково место психологической подготовки борца в общей системе подготовки?
7. Какие психологические методы саморегуляции используются в практике спорта?

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. М., 1981.
2. Кретти Б.Д. Психология в современном спорте. М., 1978.
3. Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена. М., 1979.
4. Родионов А.В. Психодиагностика спортивных способностей. М., 1973.
5. Родионов А.В. Психологическая тренировка. М., 1995.
6. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. Киев, 1998.

