

*Джемакулов Арсен Джентемирович*

тренер-преподаватель по дзюдо

МБОУ ДО СДЮСШОР «Сибирские медведи»

г. Новый Уренгой, ЯНАО

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ**

*Аннотация:* как отмечает автор, психологическая подготовка спортсменов является основной проблемой спортивной психологии. Необходимость организации психологического обеспечения для юных дзюдоистов подразумевает включение в тренировочную и соревновательную деятельность психологических моделей, которые помогут решить данную проблему.

*Ключевые слова:* психологическое обеспечение, контроль, самоконтроль, юные дзюдоисты.

Психологическая подготовка спортсменов является основной проблемой спортивной психологии. Необходимость организации психологического обеспечения подготовки юных дзюдоистов подразумевает включение их в соревновательную деятельность, которая требует специальной подготовки. Психологическое обеспечение подготовки дзюдоистов предусматривает адаптацию к деятельности, в новых соревновательных условиях, которые существенно отличаются от тренировочных условий. В процессе психологического обеспечения подготовки юных дзюдоистов осуществляется перевод их на более высокий уровень их деятельности. Этот вид подготовки должен осуществляться в соответствии с положениями, накопленными в отечественной психологии, педагогики, теории физического воспитания и спортивной тренировки. А.В. Родионов и соавторы показывают психологические модели управления комплексной подготовкой спортсменов, включая: диагностику свойств, состояний, устойчивость к нагрузкам; построение тактики предсоревновательной подготовки; психическую саморегуляцию; контроль и коррекцию подготовки. В.Г. Сивицкий представляет систему психологического сопровождения спортивной деятельности, включающую: оценку текущего уровня психологической подготовленности; разработку

индивидуальных программ воздействий на спортсмена; обратную связь о состоянии спортсмена; коррекцию; создание адекватного психического состояния; управление психическим состоянием спортсмена в соревновании; компенсацию негативных последствий. Проблемой такого рода является поиск путей, средств и методов управления психологической подготовкой дзюдоистов с целью обеспечения психологической подготовленности к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка решает задачи психологического воздействия на спортсмена. Эти задачи, которые направлены на формирование и развитие спортивно важных психических качеств, способствуют обучению специальным приемам психической саморегуляции для адаптации к экстремальным условиям. Общая психологическая подготовка служит целям совершенствования умения управлять собой, повышению соревновательной надежности, а значит и достижению стабильных, высоких результатов. Психологическая подготовка – это процесс формирования, закрепления и активизации готовности личности, коллектива к определенному виду деятельности или выполнению задачи.

Давно доказано, что удачное выступление в соревнованиях зависит не только от высокого уровня физической, технической и тактической подготовленности спортсмена, но и от его психологической готовности. Для того чтобы реализовать в полной мере свои физические, технические и тактические способности, навыки и умения, спортсмену необходимо психологически готовиться к определенным условиям спортивной деятельности. Лучшей школой психологической подготовки является участие спортсмена в соревнованиях. На практике осуществляются два типа психологической подготовки спортсменов к соревнованиям – общая психологическая подготовка и специальная.

Общая психологическая подготовка. Она тесно связана с воспитательной и идейной работой со спортсменами. Особенно это относится к формированию идейной убежденности, воспитанию свойств личности. В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера. Психологическая готовность спортсмена к

соревнованиям определяется: – спокойствием спортсмена в экстремальных ситуациях; – уверенностью спортсмена в себе, в своих силах; – боевым духом спортсмена.

Специальная психологическая подготовка. Она направлена на формирование и совершенствование целостной готовности спортсмена для участия в каждом соревновании. Общим принципом методики психологической подготовки спортсмена является воздействие, как на сознание, так и на подсознание.

В качестве средств психологической подготовки спортсмена чаще всего используются: формирование мировоззрения. Наиболее важной и одновременно сложной проблемой является формирование мотивов спортивной деятельности, в том числе мировоззрения как наиболее стойкого мотива. Осуществляется это посредством становления и развития современных взглядов на культурно – исторические корни спорта вообще, а так же избранного вида, и формированием собственных принципов и взглядов спортсмена, команды, тренера по всем вопросам совместной деятельности. У тренера, в любом виде спорта, всегда найдется возможность для доверительного общения, бесед, убедительных примеров и аналогий. А так же для справедливого обоснования приказов, совместных со спортсменами размышлений, для побуждения и выслушивания рассуждений, для вдумчивого и многогранного регулирования целей, для аргументированного вероятностного прогнозирования успеха на предстоящих соревнованиях, для выявления мотивов спортсмена, которые могут быть задействованы, в той или иной ситуации. Внушение и самовнушение. С помощью гипнотизера (внушение) или самоприказов в особом состоянии (самовнушение) спортсмен добивается необходимых изменений в состоянии психики. Чаще всего внушение и самовнушение используется для достижения необходимых состояний: – сна перед ответственным стартом, – отдыха в промежутках между попытками, – акцентирования собственных достоинств и недостатков соперников и т. д. Внушение и самовнушение обычно проводятся в форме: гетеротренинга (с помощью гипнотизера), аутоотренинга (психорегулирующая тренировка, психомышечная

тренировка, идеомоторная тренировка), в форме сюжетных представлений (какого то особого соперника, места, где будут проходить соревнования, определенных действий судьи), «репортажа» в полусне (где тренер ведет условный репортаж с соревнований), повторения клятв перед встречей, с помощью «наивных» методов (талисманов, всевозможных примет, «счастливой» одежды и обуви). Нужно отметить, что не все спортсмены способны к внушению, поэтому использование этих средств должно быть индивидуально.

Подготовка участием в деятельности – это наиболее разностороннее, но не всегда достаточно учитываемое и поддающееся оценке средство психологической подготовки спортсменов и команд. Как тренер, так и спортсмен должны следить за волнообразным характером нагрузок, за их цикличностью, должны работать над техникой движений, и при этом постоянно соотносить свои действия с условиями участия в предстоящих соревнованиях. Иногда тренер и спортсмен должны до мельчайших деталей разрабатывать арсенал действий соревновательных ситуаций, готовить возможные варианты действий. Очень часто тренировки проводятся по схеме максимального приближения к обстановке соревнований. Контроль и самоконтроль. В спортивной практике значительное место уделяется получению информации о параметрах и результатах действий, в том числе и по ходу их выполнения. Это специально организованное наблюдение или самонаблюдение является частным случаем исследовательской деятельности тренера и спортсмена, предметом педагогического общения. Психическое развитие, достигаемое в результате контроля и самоконтроля, выражается в более высокой осознанности действий, в двигательной поведенческой культуре спортсмена. Контроль и самоконтроль осуществляется в форме:

- дневников;
- отчетов по памяти о тренировочных соревновательных ситуациях;
- выставления оценок тренером и спортсменом по промежуточным и итоговым параметрам тренировки;
- приборного контроля и видеозаписи;

– наблюдений за эмоциональными проявлениями (смеха, гнева), а также за настроением, самочувствием, желанием работать, тревожностью, бессонницей.

Физиотерапевтические, аппаратные психофармакологические средства. Достаточно широко используются в спорте высших достижений и в меньшей мере в работе с юными спортсменами. Цели этих средств: снятия психического напряжения, снижение болезненных ощущений в опорно-двигательном аппарате, улучшение настроения, повышения адаптационных возможностей организма по отношению к нагрузкам. Назначение и дозировка этих средств обычно зависит от индивидуальных особенностей спортсменов, и обязательно согласуются со специалистами спортивной медицины и психологами. К числу указанных средств относятся: сауна, массаж, гидромассаж и электромассаж, бассейн, функциональная музыка, аппараты электроанальгезии и электронаркоза, психотропные, фармакологические средства (транквилизаторы, антидепрессанты, психостимулятор, ноотропы, адаптогены).

Формы психологической подготовки: выработка ритуала предсоревновательного и предстартового поведения; секундирование (специально организованное управление поведением спортсмена непосредственно перед стартом или поединком); идеомоторная тренировка (использование представления о движениях непосредственно перед их выполнением); выработка навыков переключения с одного вида деятельности на другой или отключения от навязчивых форм деятельности; моделирование соревновательных ситуаций в полном или частичном объеме; адаптация к условиям и режиму предстоящих соревнований (по времени, климатическим и погодным условиям, условиям размещения участников и т. п.).

Психологическая подготовка юных дзюдоистов. Под психологической подготовкой дзюдоистов понимается организованный, управляемый процесс реализации их потенциальных психологических возможностей в объективных результатах. Общая психологическая подготовка – в обобщенном виде представляет

психологическую адаптацию дзюдоиста к нагрузкам. Реализуется в 2 направлениях:

1) предполагает обучение дзюдоистов приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях. К нему относятся: способы саморегуляции эмоциональных состояний; концентрации и распределения внимания, мобилизации организма на проявление максимальных волевых и физических усилий;

2) предполагает обучение приемам моделирования условий соревновательного противоборства (к конкретному соревнованию).

Специальная психологическая подготовка к соревнованиям направлена, прежде всего, на формирование готовности дзюдоиста к соревновательной деятельности. Очень важно, чтобы планируемый дзюдоисту результат в данных соревнованиях соответствовал его подготовленности, иначе повысится значимость соревнований и усилится эмоциональная возбудимость. Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих задач: формирование у дзюдоистов психологических «внутренних опор», определяющих уверенность в собственных силах; преодоление психологических барьеров, снижающих эффективность двигательной деятельности, особенно тех, которые возникают в противоборстве с конкретным соперником; психологическое моделирование условий предстоящего противоборства, включающее эмоциональную самонастройку; создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием. Психологическая подготовка организуется на всех этапах тренировочного процесса дзюдоистов.

Проанализировав научно-методическую литературу по проблеме психологической подготовки в дзюдо, у юных дзюдоистов можно сказать, что в психологической подготовке принято разделять 2 основных вида – общая и специальная психологическая подготовка. Так же существуют средства и формы психологической подготовки, психологические барьеры, эмоциональные переживания дзюдоистов, предстартовые и постстартовые психические состояния. Результаты

анализа показали, что в программах по дзюдо большее внимание уделяется тактической, физической и технической подготовке, а на психологическую подготовку в этом возрасте времени не уделяется вообще, хотя, начальный этап подготовки – это один из наиболее важных этапов. Именно в этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения мастерством в борьбе дзюдо и проводится отбор для дальнейших занятий спортом. Сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена и тренеры не уделяют много внимания психологической подготовке в тренировочном процессе, а если и уделяют, то совсем незначительное количество часов, а то и минут. Так же тренеры развивают общую и специальную психологическую подготовку, средства психологической подготовки, проводят различные аутогенные тренировки. Все тренеры считают, что психологическая подготовка очень важна в этом возрасте, что она является неотъемлемой частью тренировочного процесса, но не многие хотят с этим работать. Поэтому необходимо внедрять комплексы тренировочных занятий, направленных на развитие психологической готовности к соревнованиям юных дзюдоистов.

### *Список литературы*

1. Алексеев А.В. начинается с головы / А.В. Алексеев // Спортивный психолог. – 2005. – №1. – С. 21–23.
2. Бабушкин Г.Д. Оперативная диагностика предстартовой психической готовности спортсмена / Г.Д. Бабушкин, В.Н. Смоленцева: Научные труды СибГУФК. – Омск: СибГУФК, 2006. – С. 77–80.
3. Бабушкин Г.Д. Проблема психологического обеспечения спортивной деятельности в юношеском спорте: Материалы междунар. форума «Молодежь. Наука. Олимпизм» / Г.Д. Бабушкин. – М., 1998. – С. 44- 46.
4. Гальперин П.Я. Лекции по психологии: Учебное пособие для студентов вузов. – 2-е изд. – М.: КДУ, 2005. – 400 с.
5. Гогунев Е.Н. Психология спорта: Учеб. пособие для студ. фак. физкультуры. – Тольятти, 1997. – 80 с.

6. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов / Г.Б. Горская. – Краснодар: КГАФК, 1995. – 184 с.

7. Игуменов В.М. Значение психологической подготовки борцов // Спортивная борьба. – 1971. – С. 43.

8. Марищук В.Л. Самоконтроль и саморегуляция спортсмена / В.Л. Марищук, Л.К. Серова // Информационные аспекты управления подготовкой спортсменов: Сб. науч. тр. – М., 1987. – С. 90–105.

9. Нелюбин В.В. Вопросы управления тренировочным процессом борцов при подготовке к соревнованиям / В.В. Нелюбин [и др.]. – Л., 1974. – 158 с.

10. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо: Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов / Г.П. Пархомович. – Пермь: Урал-Пресс Лтд, 1993. – 163 с.

11. Родионов А.В. Психологические модели в управлении комплексной подготовкой / А.В. Родионов, В.Ф. Сопов, В.Н. Непопалов // Спортивный психолог. – 2007. – №1. – С. 6–13.

12. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. – М.: Советский спорт, 2005. – С. 133.

13. Сивицкий В.Г. Система психологического сопровождения спортивной деятельности / В.Г. Сивицкий // Спортивный психолог. – 2007. – №1. – С. 37–42.

14. Лукина Т.А. Изучение спортивной психологической подготовленности, работоспособности и психологических показателей, характеризующих личность спортсмена / Т.А. Лукина // Теория и практика физической культуры. – 1996. – №6. – С. 62.