

УДК 796

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ФОРМИРОВАНИЯ ОПТИМАЛЬНОГО БОЕВОГО СОСТОЯНИЯ У ТХЭКВОНДИСТОВ

Самохвалов Денис Андреевич, студент

Тома Жанна Вячеславовна, к.п.н., доцент

Григорьева Ольга Дмитриевна, старший преподаватель

Кафедра «Теоретические основы физической культуры и спорта», институт физической культуры и спорта
ФГБОУ ПГУ, г. Пенза, e-mail: mir_876@rambler.ru

Аннотация

Психологическая подготовка играет особую роль во время выступления спортсмена. Ее важность определяется тем, что она обеспечивает ту основу, что позволяет спортсмену без страха и неуверенности выложиться в борьбе с соперником и победить не пораженным страхом или неуверенностью, а победить, используя весь арсенал технико-тактических умений и навыков. Важным средством в обеспечении положительного психологического настроя к предстоящим соревнованиям являются методики оптимального боевого состояния – ОБС.

Ключевые слова. Оптимальное боевое состояние, тхэквондисты, студенты, психологическая подготовка, ОБС.

Введение. Соревновательная деятельность в любом виде спорта характеризуется большими физическими и психическими затратами. Поэтому важно обеспечить спортсмена большим запасом психофизического потенциала перед выходом на ринг. Но исследователи всегда отмечали исключительную роль психологического настроя спортсмена на соревнование. Порой физически и технически подготовленный спортсмен мог проиграть менее подготовленному, и причина заключалась в том положительном настрое на бой. Поэтому психологическая подготовка спортсмена должна осуществляться на протяжении всего периода тренировки [1].

Посещение всех учебно-тренировочных занятий даёт студентам-спортсменам возможность целенаправленно использовать специальные и общие принципы и методы физического воспитания. У них появляются достижения в общей и специальной физической подготовке. Создаётся прочный фундамент физического и технического развития личности спортсмена. Формируется психология «борца», где важнейшим фактором является желание победить в соревновании и для победы прилагаются максимум усилий.

Психологическая подготовленность студентов-тхэквондистов понимается нами, в первую очередь, как соответствие следующим критериям: сформированная нервно-

психическая устойчивость, оптимальный уровень ситуативной тревожности, преобладание позитивных эмоций, а также активное стремление к победе в предстоящем соревновании.

Важным условием достижения победы на соревнованиях является достижение оптимального боевого состояния (ОБС). ОБС – это состояние психической уравновешенности. ОБС – это синоним вдохновения. Каждый спортсмен хоть раз испытал то особое состояние, когда все начинает получаться очень удачно. Мозг при этом работает четко, решения, приёмы очень точные, возникают быстро, тело становится сильным, ловким, послушным, человека пронизывают глубокая уверенность в своих возможностях. Спортсмен начинает чувствовать, что все ему под силу. Если говорить о самой общей сути ОБС, то она сводится к достижению следующих компонентов:

1. Физический компонент – опорно-двигательный аппарат (в первую очередь – скелетные мышцы) предельно раскован, согрет, размят, послушен, способен мгновенно включаться в максимальную активность и так же легко выключаться из нее для восстановления сил.
2. Эмоциональный компонент – оптимальный для данной конкретной ситуации уровень психо-эмоционального возбуждения.
3. Мыслительный компонент – голова ясная, мыслит быстро, четко, адекватно ситуации. Но это, самая общая сущность ОБС.

В практике все спортсмены по-разному достигают состояния оптимальной боевой готовности. Разделение спортсменов на три группы – по числу компонентов ОБС – весьма условно и нужно лишь для удобства ориентирования в таком сложном процессе, как сознательное вхождение в ОБС. Однако прежде чем, подойти к технологиям ОБС необходимо вести поэтапную психологическую работу со студентами-спортсменами с начала их занятий спортом [2].

В круглогодичном цикле подготовки студентов в тхэквондо должен быть сделан следующий акцент: в подготовительном периоде используются средства психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности. В соревновательном периоде подготовки упор делается на

совершенствование эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям. В переходном периоде используются преимущественно средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемов психической регуляции спортсменов.

Успешное достижение состояния ОБС возможно при условии подготовки спортсмена к своему психическому управлению. Для этого спортсмены-тхэквондисты должны знать механизмы своей психической настройки. Одним из способов управления своим ОБС является использование словесных формул. Все формулы основываются на компонентах ОБС: физическом, эмоциональном и мыслительном.

По мере совершенствования мастерства спортсмена физически и формирование эмоционального настроения на соревнование формулы ОБС совершенствуются. При составлении формул для постоянного пользования нужно отбирать только те из них, которые пригодны, как говорится, на все случаи жизни (отражающие наиболее общие линии поведения спортсмена в наиболее вероятных ситуациях боя). Например, предложенная А. В. Алексеевым формула «любая неожиданность только мобилизует меня» хорошо работает на примерах многих спортсменов. К такого рода формулам можно отнести следующие: «Я собран и предельно внимателен...»; «Четко анализирую все действия противника...»; «Всегда готов к перестройке тактики боя...».

Построив психологическую подготовку студентов с обучением понятию оптимального боевого состояния и усвоения формул для его достижения, нами были получены определенные результаты.

В работе использовался комплекс следующих методов исследования:

1. Оценка предстартовых состояний юных спортсменов (методика «Градусник», автор – Киселев Ю.А.)
2. Метод педагогического наблюдения.

В исследовании приняли участие студенты, занимающие тхэквондо (уровень первого разряды и кандидаты в мастера спорта). Студенты ЭГ в течение года осваивали методику ОБС и использовали ее на соревнованиях.

Для тестирования были выбраны 3 периода (по количеству соревнований в году), отмеченных как наиболее важные для регистрации эмоционального состояния спортсменов.

Исследование проводились перед соревнованиями: 1. Университетские соревнования; 2. Городские соревнования; 3. Областные соревнования

Экспериментальные исследования были организованы в условиях непосредственной соревновательной деятельности.

По итогам вузовских соревнований нами были получены следующие результаты (рис.1). Как видно результаты спортсменов в ЭГ и КГ по 1-ой методике практически схожи. Однако среднее арифметические показатели несколько выше у детей ЭГ. Чем у детей КГ. Полученные данные свидетельствуют о том, что общее эмоциональное состояние спортсменов достаточно низкое по всем показателям.

Отметим, что показатели студентов ЭГ, которые, по нашему мнению, определяют настрой на предстоящее соревнование достаточно благоприятный. Об этом говорит показатели «самочувствия», «настроения», «отношения с тренером» (как показатель доверия тренеру), спортивные перспективы (значительно выше, чем у студентов КГ). Однако всем этим показателям противоречат результаты по показателю «готовность к соревнованиям» – он ниже, чем у спортсменов КГ и, в общем-то, даже ниже всех остальных показателей. По нашему мнению, это свидетельствует о проблеме настройки на соревнования и вхождение в состояние ОБС.

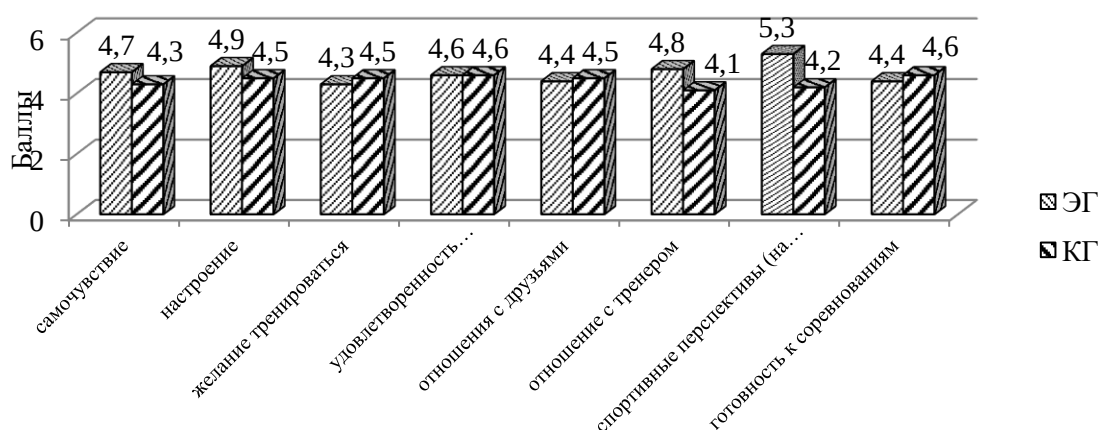


Рис.1. Динамика результатов в ЭГ и КГ (методика «Градусник»)

По-видимому, у студентов-спортсменов присутствует чувство неуверенности и даже страха перед соперником. В связи с этими данными мы дополнили содержание психологической подготовки спортсменов специфическими упражнениями или заданиями, обеспечивающими постоянную победу. Важно соблюсти чувство растущего соперничества.

Результаты выступления на соревнованиях были следующими:

- ЭГ – 38% побед

- КГ – 42% побед.

На тренировках между прошедшими (вузовскими) и следующими соревнованиями (городскими) в ЭГ продолжалась специальная психологическая работа со студентами. Ее направленность составляли задания на развитие уверенности перед выполнением какого-либо упражнения. Занятия или встречи проводились в течение 20-30 мин в игровой, расслабленной и необязательной форме. Отметим, что первые занятия со студентами воспринимались настороженно и с насмешкой. Мы стремились, чтобы упражнения, дававшиеся спортсменам, воспринимались ими сначала как способ отдохнуть после тренировки или наоборот настроиться.

Соревновательный период продолжился участием студентов на городских соревнованиях. В них приняли участие спортсмены в количестве 7 человек ЭГ и 9 человек КГ. Непосредственно перед соревнованиями была проведена методика «Градусник» и получены следующие результаты.

Как видно из результатов таблицы у студентов ЭГ, принявших участие в городских соревнованиях, показатели по методике «Градусник» возросли как внутри группы, так и по сравнению с результатами студентов КГ. Победа на вузовских соревнованиях сыграла свою роль в повышении уверенности своих сил и возможностей, однако вместе с тем вселила сомнения, т.к. городские соревнования уже предполагают соревнования с детьми с более высокой подготовленностью и возможно имеющих более значительные результаты (рис.2).

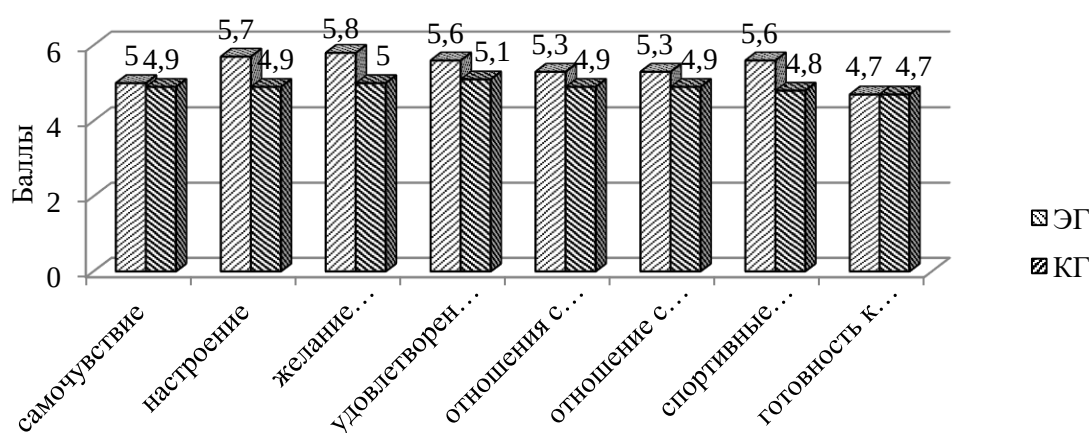


Рис.2. Динамика результатов студентов, участвующих в городских соревнованиях

Как видно на рис. 2. практически по всем показателям, кроме «готовности к соревнованиям» спортсмены ЭГ снова показали более высокие результаты по сравнению со студентами КГ. Последний показатель уравнился с показателями студентов КГ. Можно сказать, что это не плохая тенденция, однако возможно наша методика, направленная на достижение состояния ОБС у спортсменов, работает не совсем так, как нужно. Поэтому, мы изменили подход к подбору и содержанию упражнений, позволяющих настроиться на уверенность в своих силах.

Результаты выступления на соревнованиях были следующими:

- ЭГ – 44 % побед

- КГ – 47% побед.

Следующим этапом в проверке эффективности предложенной нами методики обучения студентов средствам достижения состояния ОБС и соответственно достижение этого состояния непосредственно перед соревнованиями стали областные соревнования по тхэквондо.

В этих соревнованиях уже приняли участие 5 студентов ЭГ и 6 студентов КГ.

Как видно из результатов, у студентов ЭГ отмечены более высокие результаты, отражающие хороший эмоциональный настрой на соревнования, выражающий уверенность в своих силах, отсутствие волнения перед соперником и т.д. Отметим отсутствие видимых признаков нервозности у спортсменов или апатии. Наглядно результаты таблицы 5 можно увидеть на рис.3.

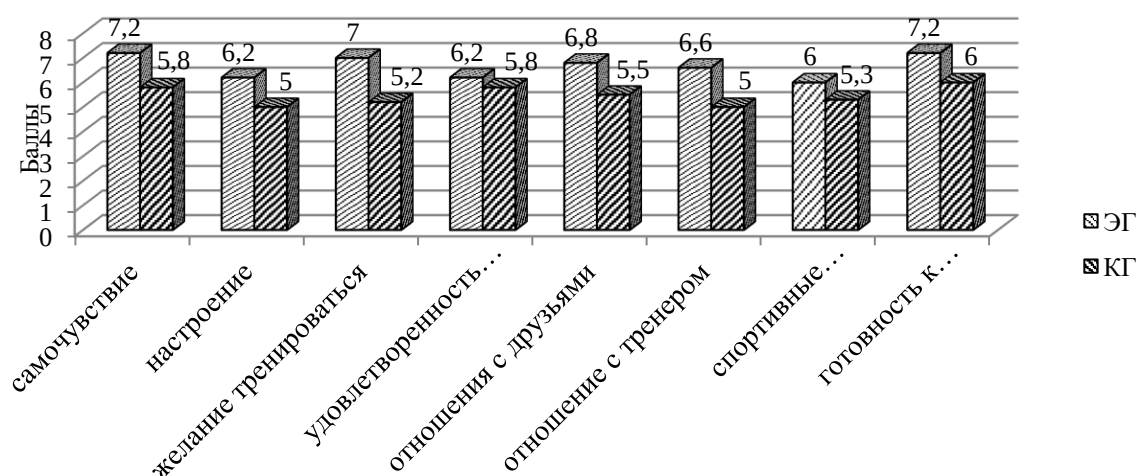


Рис.3. Динамика результатов студентов, участвующих в областных соревнованиях

Результаты выступления на соревнованиях были следующими:

- ЭГ – 54 % побед

- КГ – 52 % побед.

Как видно по итогам последних соревнований студенты демонстрируют более устойчивое эмоциональное состояние перед спаррингом. Эффективность проведенной психологической работы подтвердили результаты побед в ЭГ и КГ. Динамика результатов по методике «градусник» наглядно демонстрирует эффективность нашей работы (рис. 4).

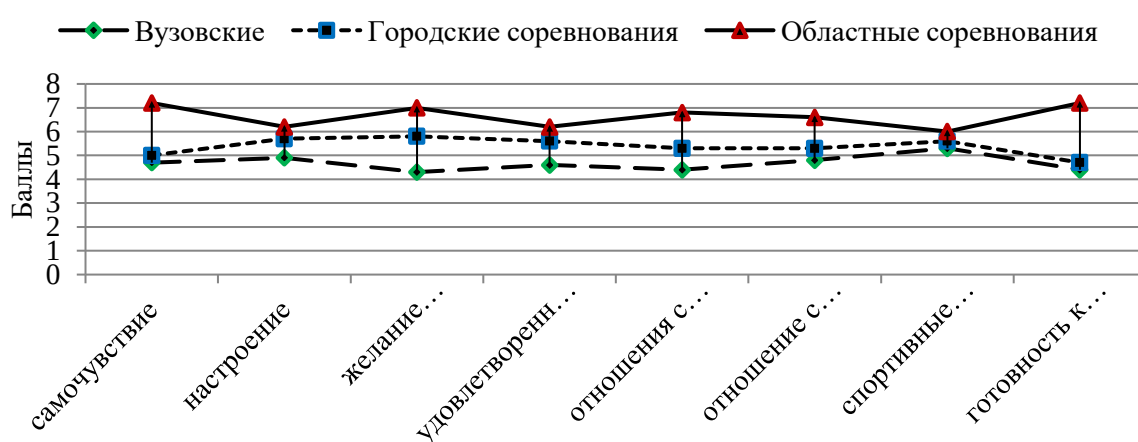


Рис.4. Динамика результатов у студентов ЭГ по итогам трех соревнований

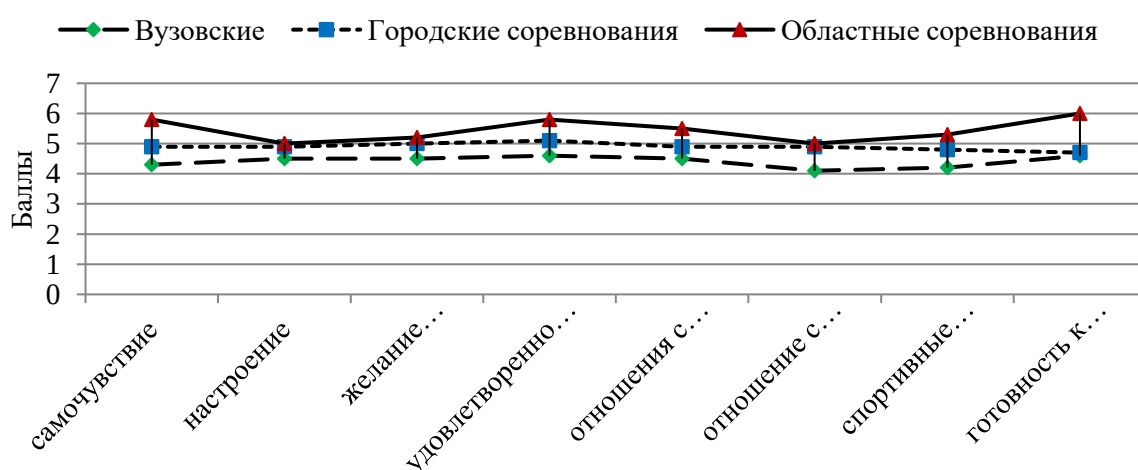


Рис.5. Динамика результатов у студентов КГ по итогам трех соревнований

На данных рисунках отражена динамика результатов эмоционального отклика на предстоящие соревнования у студентов ЭГ и КГ. Отметим, что этот процесс в ЭГ у

студентов развивался более динамично. В отличие от результатов студентов КГ: разбег результатов от первого соревнования до последнего небольшой. Это свидетельствует о значительном улучшении результатов у студентов ЭГ, а у студентов КГ при условии обычного подхода к психологической работе со спортсменами.

Таким образом, полученные нами результаты исследования показали эффективность разработанной нами методике по обучению студентов вхождению в состояние ОБС и применение этих методов перед выступлениями. К тому отметим, что эмоциональная напряженность имеет разнонаправленность у спортсменов тхэквондо. Чем опытнее спортсмен, тем выше уровень самоконтроля эмоциональной напряженности. Обучение приемам психической саморегуляции в условиях непосредственной соревновательной деятельности важный компонент психологической подготовки спортсменов и оптимизации эмоциональной напряженности спортсменов. Это способствует результативности соревновательной деятельности.

Литература

1. Тома, Ж. В. Организационно -педагогические условия развития активности учащихся на уроках физической культуры [Текст] / Ж. В. Тома, О. Д. Григорьева, В. Н. Чернецов // Международная научно-методическая конференция, посвященная 200-летию со дня рождения М. Ю. Лермонтова «Университетское образование» Под ред. А. Д. Гулякова, Р. М. Печерской. — Пенза : ПГУ, 2014. — С. 358-360.
1. Тома, Ж. В. Условия оптимизации здоровьесберегающей технологии как условие ее эффективности [Текст] / Ж. В. Тома, О. Д. Григорьева, В. Н. Чернецов. // Международной научно-практической конференции «Актуальные вопросы развития науки», отв. редактор А.А. Сукиасян. — Уфа :«Аэтерна», 2014. — С. 228-230.