



УДК 671.24

М. Ю. Долженко

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ-СТУДЕНТОВ К
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПАНКРАТИОНЕ***Алтайская государственная педагогическая академия, г. Барнаул*

Соревновательная деятельность предполагает влияние на индивидуальную психологию спортсменов, выраженное предстартовым волнением, а иногда страхом, апатией. Такое воздействие может сильно влиять на результаты соревновательной деятельности вне зависимости от функциональной готовности спортсменов. Умение управлять или хотя бы контролировать свои эмоции, вызванные предстартовым эффектом, может позволить достичь большего успеха, грамотно выполнить тактическую установку, максимально эффективно использовать функциональные возможности своего организма. Все этого говорит о большом значении психологической подготовки в деятельности спортсмена и тренера. Особенно важна такая подготовка для спортсменов из числа студентов, так как помимо спортивных соревнований на них постоянно действует психологическая нагрузка, связанная с обучением и рядом других сложностей, при том, что уровень мотивации к достижению успеха заведомо высок, что также оказывает дополнительное влияние.

Ключевые слова: психологическая подготовка, панкратион, психика, срочная подготовка, личные психологические качества, межличностные отношения, коллектив, турнир, возрастная категория.

M Yu. Dolzhenko

PSYCHOLOGICAL TRAINING OF STUDENTS FOR PANKRATION COMPETITION*Altai State Pedagogical University*

Competitive activity involves the impact on the individual psychology of athletes, expressed the excitement, and sometimes fear, apathy. Such exposure may strongly influence the results of competitive activity, regardless of the operational readiness of athletes. The ability to control or at least to control their emotions caused by the effect-launch, can achieve greater success, competently perform tactical unit, as efficiently utilize the functionality of your body. All of this speaks of the importance of mental preparation activity in an athlete and coach. Such training is particularly important for athletes from among the students, because in addition to sporting events they are constantly acting psychological stress associated with training and a number of other difficulties, despite the fact that the level of motivation to succeed prohibitively high, which also has an additional influence.

Key words: psychological training, Pankration, psychics, private psychological features, interpersonal dealings, team, tournire, age category.

Психологическая подготовка, являясь весомым звеном в цепи тренировочного процесса, определяет успех любого спортсмена в любом виде спорта. Справедливости ради, нужно отметить, что уровень влияния

психологической подготовки на успех в каждом виде спорта разный. Одни виды требуют больше психологической мобилизации другие меньше, особенно это касается не самого тренировочного процесса, а непосредственно соревновательной деятельности, будь то тренировочная имитация или непосредственное выступление на различных турнирах. Такой вид спорта как панкратион в силу своей боевой специфики требует от бойцов высокого уровня психологической готовности. На наш взгляд такая готовность спортсменов будет выше, если использовать ряд выработанных подходов, выбранных нами, к воспитанию необходимой психики спортсменов, комплексно. В исследовании были использованы следующие методы: наблюдение, сравнение, обобщение, аксиоматический метод, анализ, синтез, индукция, гипотетический метод.

Психологическая подготовка – процесс, направленный на создание у спортсменов состояния психической готовности к соревнованию. В панкратионе такая подготовка представлена двумя основными частями. Первая призвана решать вопросы формирования необходимой психики для наиболее продуктивного тренировочного процесса (волевая сфера, положительная мотивация к работе в спортивном зале, ряд общепедагогических принципов и, конечно же, подготовка к выступлению на соревнованиях), вторая – срочная соревновательная подготовка.

Первым, и, пожалуй, главным компонентом, определяющим работу тренера по формированию у спортсменов крепкой психики, являются личные особенности каждого спортсмена. Выстраивать работу необходимо исходя из личных качеств спортсменов, ведь один подход как бы он не был «отточен» и совершенен, не подходит всем, связано это с темпераментом, направленностью личности, личными притязаниями в спорте, уровнем интереса к занятиям и выступлением на соревнованиях. Это действительно так, один спортсмен в силу личностных особенностей максимально мобилизует силы, если его разозлить, накричать на него, в некоторых ситуациях даже оскорбить, другой же спортсмен наоборот «опустит руки» при таком подходе. Из этого следует, что тренер прежде чем приступить к психологической подготовки занимающихся должен внимательно изучить каждого из них, иначе эффект может быть отрицательным, что в свою очередь приведет к снижению результатов, мотивации вплоть до ухода из спорта. Подводя итог вышесказанному можно выделить первую сферу деятельности тренера в процессе психологической подготовки спортсменов – индивидуальная работа с занимающимися.

Интересным является тот факт, что спортсмены-студенты зачастую даже больше подвержены предстартовому волнению и страху, чем их младшие и старшие коллеги. Связано это с тем, что студенты находятся в возрасте, который с одной стороны определяет высокий уровень мотивации, что ложится весомым грузом на плечи спортсменов, с другой стороны, осознавая значимость соревновательной деятельности, они входят в возрастную



категорию 18+, где являются наиболее молодыми и, как правило, наименее опытными. Исходя из такого давления и личных особенностей спортсменов, должна строиться срочная соревновательная психологическая подготовка. Чаще всего она представлена короткими мотивирующими беседами.

Вторая сфера психологической подготовки в работе тренера со спортсменами-студентами – сфера формирования и корректировки психологического климата в спортивной команде и межличностных отношений. Создание крепкого, сплоченного коллектива залог успеха в любой деятельности, спортивная, конечно же, не исключение. Важно создать условия, в которых студентам комфортно было бы работать. Сплоченный коллектив одно из таких условий, решая эту задачу, тренер формирует сильную мотивацию к занятиям и позволяет коллективу вести психологическую подготовку в отношении отдельных его представителей.

Тренеру важно учитывать специфику занятости студентов, связанную с большой умственной нагрузкой и вытекающего из этого негативного эмоционального фона. Это может отразиться на нерегулярном посещении тренировочных занятий, снижении мотивации к работе в спортивном зале, повышенной тревожности перед важными стартами. В такие моменты тренер должен действовать как тонкий психолог, чтобы помочь справиться с временными психологическими трудностями спортсменов. Нужно поддержать спортсмена, чтобы вернуть былую уверенность спортсмена в самом себе, тренере, коллективе занимающихся.

Учеба, работа, тренировочная деятельность приводят к утомлению студентов как физическому, так и психологическому. Поэтому необходимым является использование тренером различных средств сопряженных с направленностью на расслабление. Это могут быть средства спортивной медицины и педагогические средства. Например, проведение игровых тренировок, где спортсмены могут расслабиться психологически (без потери интереса и мотивации к занятиям), но, что важно не физически, так как игры должны иметь техническую направленность, связанную с панкратионом и воспитанием физических качеств.

Психологическая подготовка к конкретному турниру очень ценна, так как именно она определяет готовность к выступлению спортсмена на конкретном турнире. В процессе реализации данного типа подготовки определяются наиболее приоритетные турниры, бои и конкретные соперники. Изучение соперников, внушение занимающимся идеи собственного контроля над ситуацией в бою вне зависимости от ранга соперника, определение целей на турнир (победа, попадание в призы, выполнение разрядов и званий).

Необходимо тесное взаимодействие тренера с коллективом вне тренировочных занятий. Среди таких взаимодействий можно выделить проведение праздников, взаимовыручка в личной жизни, проведение

мероприятий различной направленности с привлечением всего спортивного коллектива.

Сложная и многогранная психологическая подготовка в панкратионе спортсменов-студентов, связанная со сложной спецификой вида спорта и трудностями студенческого социального слоя, что дает тренеру возможность использования широкого спектра средств для решения данной проблемы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- Психотерапия в спорте: учебник / И. А. Байкова И.А [и др.]: ВЛАДОС, 2006. – 376 с.
- Гогунов Е.Н. Психология физического воспитания и спорта / Е. Н. Гогунов, .Б. И. Мартыанов. – М.: Академия, 2000. – 288с.
- Дубровский В.И. Реабилитация в спорте / В. И. Дубровский. – М.: ВЛАДОС, 2002. – 354с.
- Козин А.П. Психогигиена спортивной деятельности / А. П. Козин.- М.: Здоровье,1985. - 128 с.
- Рубштейн Н. Е. Психология танцевального спорта / Н. Е. Рубштейн. – М.: Академия, 2002. – 234с.

Как цитировать:

Долженко, М.Ю. (2015). Психологическая подготовка спортсменов-студентов к соревновательной деятельности в панкратионе. *Биологический вестник Мелитопольского государственного педагогического университета имени Богдана Хмельницкого*, 5 (1а), 42-45.

© Долженко, 2015

Users are permitted to copy, use, distribute, transmit, and display the work publicly and to make and distribute derivative works, in any digital medium for any responsible purpose, subject to proper attribution of authorship.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 3.0 License](https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/)