

УДК 382.172

Балаклеец В.В.

Студент 4 курса факультета «Начальное образование, право»

Научный руководитель: Сунчугашев О. А.

старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта

Хакасский государственный университет имени Н. Ф. Катанова,

Россия, г. Абакан

ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ

На сегодня выявилось некоторое противоречие спортивной практики, оно проявляется в факте того, что несмотря на высокие физические и тактические качества достаточно часто спортсмены на соревнованиях проигрывают. Это касается и дзюдо. Данный факт способствует рассмотрению проблемы с позиции психологии.

В данной работе рассмотрены ключевые моменты воспитания дзюдоистов. Также раскрыты психологические особенности характера и темперамента, выявленные во время исследования среди мастеров спорта по дзюдо.

Далее определены методы, позволяющие корректировать ситуацию, как на татами, так и в сфере развития человека.

Ключевые слова (дзюдо, психология)

UDC 382.172

The Balakleets V. V.

student

The 4 course, faculty "Primary education law"

Institute of continuous pedagogical education.

Khakas state University named after N. F. Katanov

Russia, Abakan

Supervisor: Sunchugashev O. A

senior lecturer of the Department of physical culture and sports

Khakas state University named after N. F. Katanov,

Russia, Abakan

DISTINCTIVE FEATURES OF PSYCHOLOGICAL TRAINING OF JUDOISTS

Today revealed some controversy sports practices, it is manifested in the fact that in spite of high physical and tactical qualities quite often, athletes lose. It's touch and judo. This contributes to the consideration of the problem from the standpoint of psychology. In this paper, the key points of the education of judo. Also disclosed psychological features of character and temperament identified during the study among masters of sports in judo. Further designates methods allowing to correct the situation as on the Mat, and in the sphere of human development.

Keywords (judo, psychology)

Дзюдо, один из национальных видов спорта Японии, несомненно, обладает своей спецификой. Это касается как тактической стороны и физической подготовки, так и психологической подготовки, которой очень часто стараются не придавать большого значения, но именно этот фактор очень много значит на соревнованиях.

Очень много внимания уделяется нравственному воспитанию подрастающих спортсменов, важно формирование нравственного опыта, это позволяет узнать как свои собственные слабые и сильные стороны, так и стороны соперников. Нравственное стимулирование помогает найти общий язык с каждым, кто тренируется, в спортивной практике используются методы поощрения и наказания, но важен учет особенностей воспитания человека, прежде чем проводить воспитательные моменты. Это позволяет выйти на доверительный контакт тренера с воспитанником.

Важно также воспитание волевых качеств. Воспитание целеустремленности является одной из самых сложных задач тренера, ведь потребность в спортивной деятельности очень часто переходит в азарт, либо просто угасает. Важно не упустить формирование ведущего мотива занятий спортивной деятельности в общем, каковым является развитие личности. Настойчивость и упорство также зависят от правильно поставленной цели.

Смелость, решительность, качества, которые определяются знаниями и умениями спортсмена. Но в данном аспекте важен учет темперамента личности и способность к самоанализу. Это помогает как вовремя подавить страх, так и определить свой следующий прием по ходу соревнования. Выдержка и самообладание связаны с эмоциональным интеллектом, стрессоустойчивостью, конечно, по ходу самих тренировок происходит формирование этих качеств, но так же важно обучить дзюдоистов произвольному расслаблению мышц, приемами саморегулирования.

Со временем дзюдоисты становятся обладателями специфическими чертами характера и темперамента. Исследования среди мастеров спорта отразили следующее. Большая часть (70%) обладают высокой психомоторной энергичностью, что выражается в потребности в физической активности, большей энергичности при выполнении определенных действий. У 60% опрошенных отмечен высокий уровень потребности в общении, что характеризуется стремлением к лидерству, легкостью в установлении социальных связей. Данную особенность можно объяснить высоким уровнем формирования «внутренних опор», определяющих уверенность в себе на выступлениях. Среди респондентов 65% обладают высоким уровнем скорости психомоторного поведения, объясняется это высокой скоростью, требующейся во время боев. Но именно средний уровень преобладает среди данной категории спортсменов по таким показателям, как эмоциональность (80%) и интеллектуальная пластичность (75%). Объясняется это высоким уровнем самоконтроля, но низкой степенью развития эмпатии, как способности к сопереживанию. Средний уровень интеллектуальной пластичности, как творческого поиска решений проблемы объясняется самой сутью спарринга, во время которого нет фактической возможности раскрывать в себе творческие способности.

С целью повышения творческого мышления используются как игры-головоломки, так и теоретические занятия, включающие просмотр

соревнований и заданиями определить ошибки спортсменов, определить с какого момента начался проигрыш, классифицировать ошибки, возможные по ходу соревнования. Также можно включать в тренировки игровые моменты. Психологи, работающие со спортсменами в ход занятия могут включать как работу с рисунками, так и другие антистрессы, развивающие гибкость мышления.

К сожалению, сами тренеры в период работы со спортсменами чаще всего не обращают внимание на важность теоретических занятий, делая ключевой упор на занятия физическими упражнениями. Определенно, это создает явные противоречия, но на сегодня проблема не решается.

Материалы данной работы могут быть включены в пособия по воспитательной работе с дзюдоистами, а также в пособия по работе с тренерами.

Использованные источники:

1. Некрасов В.П., Худанов Н.А. и др. [Текст]: Психорегуляция в подготовке спортсменов.- М.: ФиС, 1985.