

4) Спортивная направленность имеет целью повышение спортивного мастерства занимающихся, участие в спортивных соревнованиях, достижение возможно высоких спортивных результатов;

5) Профессионально-прикладная направленность предусматривает использование средств физической культуры и спорта в системе научной организации труда и для подготовки к профессиональной деятельности с учетом особенностей получаемой специальности;

6) Лечебная направленность заключается в использовании физических упражнений, закаливающих факторов и гигиенических мероприятий в общей системе лечебных мер по восстановлению здоровья или определенных функций организма, сниженных или утраченных в результате заболеваний или травм.

Список использованной литературы

1. Физическая культура студентов специальной медицинской группы / С.И. Филимонова, Л.Б. Андрищенко, Г.Б. Глазкова. М.: – 2020. – 355 с.
2. Файловый архив студентов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studfile.net/preview/1971031/page:14>
3. Роль самостоятельных занятий физической культурой студентов специальной медицинской группы / Эдер В.Д., Иванов И.В. М.: – 2017. – 37 с.
4. Актуальность физического воспитания студентов специальной медицинской группы / Е.Г. Ермакова. Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – №12-1(39). – 2019. – С. 90–92.

УДК 796:37

К ВОПРОСУ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ

В.А. Свидуневич – 18 пп, 1 курс, АМФ

Научный руководитель: канд. биол. наук, доцент С.М. Смольский
БГАТУ, г. Минск, Республика Беларусь

Дзюдо – это вид спорта, требующий больших физических и умственных усилий, поэтому психологическая подготовка дзюдоиста в значительной степени определяет, каких результатов он сможет достичь.

Эмоциональное состояние дзюдоистов (чувство спокойствия/нервозности, концентрации/напряжения и тревоги) зависит от многих факторов. В дзюдо практикуются повторяющиеся трени-

ровки для овладения различными техниками. Движения приходится повторять тысячи раз, что может вызвать недостаток мотивации у борцов. Знания в области спортивной психологии, применяемые спортивным психологом или самим тренером, могут помочь дзюдоистам поддерживать оптимальный уровень мотивации во время тренировок.

При психологической тренировке дзюдоистов учитывается ряд фундаментальных факторов, а именно: мотивация, самоэффективность, управление стрессом и эмоциями, боеспособность, выбор целей, а также поддержка тренера.

Довольно распространенной является ситуация, когда спортсмены, несмотря на хорошую технику, не всегда достигают желаемых результатов. Невзирая на упорную работу на тренировках, на соревнованиях они могут терять концентрацию. Дзюдоисты же, которые позаботились о своей психологической подготовке, легче справляются со стрессовыми ситуациями во время поединка [1].

Оптимальная производительность спортсмена не может быть основана только на багаже технико-тактических знаний. Можно сказать, что существует три фактора: физическая подготовка, техническая подготовка, психологическая подготовка.

Целью психологической подготовки (выполняемой профессионалом) является тренировка способностей и возможностей разума для выражения полного потенциала отдельного спортсмена на уровне мастерства. Например, в поединке, когда противник атакует, размышления о том, что можно сделать, чтобы контратаковать его – слишком медленный умственный процесс для дзюдо. Следовательно, правильная психологическая тренировка может быть очень полезной для спортсменов с целью улучшения результатов.

Кроме того, следует учитывать, что турниры по дзюдо часто представляют собой продолжительные соревнования с большим количеством участников и длительным временем ожидания.

Дзюдо отличается от других видов спорта, кроме прочего, с точки зрения конфронтации и возможных конфликтных ситуаций между тренером и спортсменом. Уважение спортсмена, которое проявляется к тренеру по дзюдо, редко встречается в других видах спорта.

И, наконец, большую роль в психологической подготовке спортсмена может сыграть моделирование соревновательной ситуации.

Однако тревогу не стоит воспринимать как нечто однозначно негативное. Она является частью нашего эмоционального здоровья. Это естественная реакция разума, не всегда приводящая к негативным последствиям. При эффективном управлении она может даже стимулировать повышение производительности, внимания и способности концентрироваться.

Способность справляться с тревогой может быть врожденной, но также «приобретенной», подобно техническим навыкам, посредством умственной работы, направленной на развитие двух психологических навыков: устойчивости и психической стойкости.

Устойчивость для дзюдоиста определяется как способность противостоять разочарованиям и стрессу, эффективно справляться с поражениями и травмами. С другой стороны, под психологической стойкостью подразумевается многомерная конструкция, которая включает умственную способность восстанавливаться после поражений и ошибок, способность контролировать психологическое напряжение на соревнованиях, сохранять концентрацию внимания в течение длительного времени, уровень самооценки спортсмена и степень вовлеченности и приверженности достижению целей.

Устойчивость и эмоциональную стойкость дзюдоист может развить с помощью методов психологической тренировки, состоящей из различных техник. Они основаны на специфике конкретного вида спорта, целей, которые необходимо достичь, и личного характера спортсмена.

Техники ментального тренинга приводят к автоматизации стратегий соревнований и позволяют критически изучить аспекты выступления, а также повысить контроль над стрессовыми и/или болезненными ситуациями.

Личностная значимость выступления дзюдоиста в предстоящем поединке определяет его соревновательную мотивацию, желание выйти на татами, его состояние на последних минутах перед поединком и конечный результат.

Если наблюдается повышенная тревожность, с дзюдоистом проводится следующая работа: выявляются причины данного состояния; борец получает необходимую информацию о предстоя-

щем соревновании; формирование у дзюдоиста адекватной оценки своей подготовленности; тренинг уверенности; постановка реально достижимых соревновательных целей; снижение уровня эмоционального возбуждения при помощи психорегулирующей тренировки.

Таким образом, умственная тренировка очень важна для дзюдоиста, поскольку это аспект, который способствует достижению лучших результатов, помогает спортсмену выкладываться по максимуму, использовать все свои ресурсы, быть решительным и иметь самообладание. При этом не стоит забывать, что только умственной тренировки недостаточно – в основе успеха дзюдоиста лежит отличная техническая и физическая подготовка.

Список использованной литературы

1. Сучков А.А. Особенности психологической подготовки в дзюдо // Интернаука: электрон. научн. журн. 2022. № 1(224). URL: <https://internauka.org/journal/science/internauka/224> (дата обращения: 11.04.2022).