



ПСИХОЛОГИЯ

УДК 159.9: 796.8

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА В ИЗУЧЕНИИ ЕДИНОБОРСТВ

Ю.П. Кошелев, Р.Х. Тугушев

Саратовский государственный университет,
кафедра психологии
E-mail: tugushevrh@info.sgu.ru

Работа посвящена проблеме совершенствования воспитания культуры молодежи через воздействие на нее в условиях участия в спортивных единоборствах.

С этой целью рекомендуется установление потенциальных возможностей будущего спортсмена с помощью психологических методик, знакомство воспитанника с возможностями избранного вида спорта. Особое место занимает внедрение в подсознание спортсмена характеристик здоровой психики – воспитания воли в сочетании с духовностью. В статью вошли результаты такого вида подготовки спортсменов.

Peculiarities of Psychological Approach in Single Combat's Study

Y.P. Koshelev, R.H. Tugushev

The paper deals with the youth culture educating improvement by means of fostering it in conditions of engagement in single combats' sports.

This objective is targeted by recommending to detect a future sportsman's potentialities using appropriate psychological diagnostic tools, to introduce a trainee into a chosen sport's opportunities. Special place is allotted to inserting a healthy psychic's characteristics into a trainee's sub-consciousness, that is educating a will alongside with a spirituality. This paper presents some results of this kind of sportsmen training.

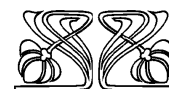
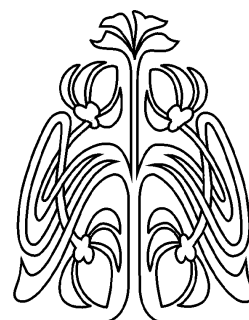
Спорт и физическая культура в настоящее время привлекают все большее внимание не только специалистов, но и ученых разных специальностей. В связи с этим представляется интересным процесс воспитания в спортивных единоборствах.

Весь процесс обучения, по нашему мнению, должен быть выстроен в следующем порядке. На начальном этапе – исследование потенциальных возможностей будущего спортсмена, построение правильного учебного процесса. Особое место занимает внедрение в подсознание влияния здоровой психики (т.е. воспитание воли и духовности). Именно этому уделяли основное внимание создатели единоборств, которые делали упор на религиозное начало¹.

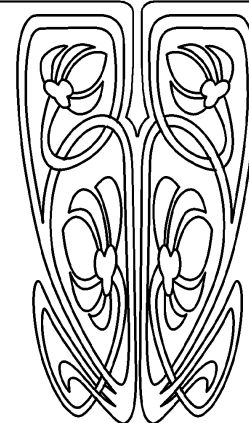
Прежде чем приступить к занятиям восточными единоборствами, необходимо уяснить психолого-философский аспект единоборств, а уже затем приступать непосредственно к изучению технических действий. Для получения максимального результата воспитатель обязан прежде всего внедрить в подсознание своих воспитанников те положения, которые лежат в основе создания единоборств.

Под целью мы понимаем осознанную модель будущего продукта. Целью в изучении единоборств является достижение физического совершенства через духовное восприятие.

Создатели единоборств вкладывали в каждый вид борьбы особый смысл. Так, основатель дзюдо великий Дзигоро Кано трактовал их как «гибкий путь к победе». Применительно к общественной жизни принципы Д. Кано – прилежность, экономичность, хорошие манеры и этичное поведение².



НАУЧНЫЙ
ОТДЕЛ





Единоборства рассматривались как часть системы знаний о мире и один из способов войти в единую систему практических знаний. Таким же началом для кого-то есть массаж, астрология, экстрасенсорика, акупунктура – как и физика, химия, математика и т.д. Они видят в них совершенно разные вещи, и изучают их раздельно. Рассматривая вопрос о единстве человеческого сознания и тела, восточные мыслители говорили о гармонии человека как единственном создании природы.

Обратимся к даосизму. Возникшее в V в. до н.э., это учение провозглашало естественный, близкий к природе путь, предлагая достижение его через диету, физические упражнения и т.д. «Хороший воин не воинственен, хороший боец не гневлив», «Нет большей беды, чем пренебрегать противником. Пренебрегающий близок к тому, что его сокровище погибнет», – говорится в книге «Даодэ-цзин» древнекитайского писателя Лао-Цзы (Ли Эр)³.

Для сравнения приведем пример из видов спорта, созданных в Советском Союзе (русский рукопашный бой, борьба самбо, русский бой), где за основу бралась марксистко-ленинская философия. В понимании сущности готовности человека к выполнению деятельности в целом главным является материалистический принцип детерминизма – учения о всеобщей причинной материальной обусловленности природных, общественных и психических явлений. «Идея детерминизма, – пишет В.И. Ленин, – устанавливая необходимость человеческих поступков, отвергая вздорную побасенку о свободе воли, нимало не уничтожает ни разума, ни совести человека, ни оценки его действий. Совсем напротив, только при детерминистическом взгляде и возможна строгая и правильная оценка, а не сваливание чего угодно на свободную волю»⁴. В подтверждение этому приводились учения И.М. Сеченова и И.П. Павлова, где показывается причинная зависимость психики (включая самые высокие ее формы – сознание и волю) от материальных условий жизнедеятельности.

Под мотивами понимается причина постановки тех или иных целей. Выделение промежуточных целей имеет существенное мотивационное значение. Успешное достижение очередной промежуточной цели уси-

ливает мотивацию к деятельности. Постановка цели имеет соответствующий мотив. Как правило, цель детерминируется несколькими мотивами.

Практика показала, что к основным мотивам, несколько отличным от Пирамиды потребностей А. Маслоу⁵, влияющим на решение заниматься единоборствами, можно отнести:

а) духовные и физические потребности (избавление от психических или физических недостатков, поиск своего «Я»);

б) потребности в самоутверждении (отсутствие лидерских наклонностей);

в) потребность в эмоциональных контактах (отсутствие близких друзей);

г) потребность в обеспечении безопасности, самозащиты;

д) потребность в самоактуализации, или потребность личного совершенствования.

По нашим исследованиям, проведенным на протяжении трех лет в одной из детских спортивных школ Саратова, была составлена таблица.

Возраст	а	б	в	г	д	Количество опрошенных
8–9 лет	37 (11%)	16 (5%)	26 (8%)	249 (76%)	0	328
10–11 лет	22 (10%)	18 (8%)	58 (26%)	119 (53%)	7 (3%)	224
12–13 лет	58 (21%)	64 (23%)	53 (19%)	52 (19%)	50 (18%)	277
14–15 лет	6 (5%)	20 (16%)	22 (17%)	36 (28%)	43 (34%)	127
16–17 лет	2 (2%)	11 (12%)	4 (5%)	31 (34%)	42 (47%)	89

Основные приоритеты мотивов с возрастом меняются. Критическим моментом становится возраст 12–13 лет. Переоценка мотивационной составляющей после 14 лет говорит об осмысленном подходе к выбору мотива.

По нашему представлению, наибольший интерес представляет мотив духовных потребностей. Именно он является благодатным материалом для достижения цели изучения единоборств, в теоретических разработках которых главным является воспитание (единство) духа и тела.

В этих видах в основу создания вкладывался принцип духовности и воспитание вос-



приятия мира через мироосознание и мироощущение. Психолого-философский подход на базе конфуцианства, даосизма, буддизма и иных религиозных течений, в первую очередь, основывался не на материалистическом принципе, а на духовном развитии⁶.

Поскольку цели тесно связаны с мотивами, они побуждают человека к действиям. Чем конкретнее цель, тем сильнее она побуждает к выполнению деятельности. Предположим, целью является достижение звания мастера спорта. Тренер обязан в учебной программе предусмотреть промежуточные цели. Например, отработка того или иного действия, изучение одного приема за конкретное время будет стимулировать на успех и по завершении побуждать к достижению следующей цели. Цель, подкрепленная большим количеством мотивов, будет сильнее влиять на деятельность человека. Понимая мотивы, которые побуждают человека к активности, и умея активизировать других на это, тренер достигает значительных успехов.

Мы подходим к практическому применению, например, психологическому воздействию на спортсменов. Приняв, что психологические и физические качества спортсмена тесно взаимосвязаны, мы должны говорить об основном подходе и теоретических схемах взаимосвязей этих факторов, и на основе этого – о принципах формирования положительного состояния психики в период учебно-тренировочного и соревновательного процесса⁷. Оговоримся, что здесь мы не рассматриваем новых методов воздействия на психологическую составляющую личности как средств ее подавления, мы говорим о воспитании, ее морально-волевой, то есть психологическом направлении.

В учебном процессе тренер (воспитатель) согласовывает главную цель для каждого воспитанника, формирует его знания и понятия о теоретических вопросах, занимается воспитанием духовного сознания воспитанника. Выстраивая цепочку теоретических знаний, необходимо изначально заложить в учениках понятие единоборства, которое представляет собой схватку, технику, применяемую в ней, и методику отработки данной техники.

Схватка – попытка одновременной реализации двух или более рисунков боя, в котором каждая из сторон преследует свои це-

ли. Любой вид схватки имеет четкий рисунок. Он постепенно закладывается в подсознание учеников. Однако, как бы ни различался рисунок, без него единоборства нет. Представители разных школ, имеющие разные цели, имеют разный рисунок схватки. Под рисунком понимается основа мировоззрения индивидуума, состоящая из техники, тактики и цели схватки (в данном случае стратегии).

Для достижения своих целей (одержание победы), нужно не дать сопернику реализовать свой рисунок боя, не дать ему возможности использовать свою цель и применить свою технику.

В тактическом плане следует различать рисунки, позволяющие одержать чистую победу, и те, что направлены на удержание преимущества. Набор технических действий позволяет выполнить и то и другое, однако в первом случае решающим является психологический фактор, во втором – техническое преимущество.

Результат соревнующегося напрямую зависит от того, насколько он адаптирован в обществе, какова его психологическая подготовка и кем он представляет себя в социуме. Понятия ответственности, необходимости, чувства патриотизма, своей значимости не должны быть для него пустым звуком. От того, насколько тренер-преподаватель сумеет донести до своего воспитанника понятия духовности и воли, будут зависеть результаты спортсмена⁸.

На следующем этапе важным фактором выступает формирование умения объединить в конкретный момент психические и физические возможности и сознательная интеграция психических и физических функций⁹.

Методика преподавания состоит из методик физической, технической и психологической подготовки; соответственно, методика учебного процесса состоит из этих методик. Любой прием оттачивается в 4 этапа. Первый – отработка приема на воздухе, когда выстраивается форма движения. Второй – оттачивание на лапе, на цели (манекене). Ученик при этом вкладывает в прием реальную силу. Третий этап – работа с партнером, когда уже предварительно отточенный прием учатся применять в соревновательной практике. Четвертый этап – работа с партнером в свободной схватке. Если спортсмен не может



применить прием в реальных условиях, то прием нельзя считать до конца отработанным.

Бедой большинства видов единоборств является тот самый рисунок боя, стереотипы, которые при встрече с соперником, не занимающимся в данном клубе, могут привести к ошибке. Тренировочные спарринги – это, в основном, спарринги с партнером, владеющим в той или иной степени теми же техниками, той же психологической подготовкой и преследующим ту же цель, – как правило, оговоренную в этих условиях. Отсутствие конфликта целей толкает на подстраивание и оказание помощи партнеру.

Таким образом, рассматривая тренировочный процесс как повышение спортивного мастерства, необходимо подходить к нему, в первую очередь, с позиции основателей видов единоборств, где первичным являлось воспитание сознательного подхода к изучению технических действий, воспитание воли, теоретических знаний и этики. Пять принципов основателя дзюдо Дзигоро Кано объясняют это положение:

1) внимательно наблюдай за собой и обстоятельствами собственной жизни, внимательно наблюдай за другими людьми, внимательно наблюдай за всем окружающим;

2) владей инициативой в любом начинании;

3) осмысливай полностью, действуй решительно;

4) знай, когда следует остановиться;

5) придерживайся среднего между радостью и подавленностью, истощением и ленью, безрассудной бравадой и трусостью.

Примечания

¹ Родионов А.В. Психодиагностика спортивных способностей. М., 1973.

² Параносич В., Лазаревич Л. Психодинамика спортивной группы. М., 1977.

³ Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. М., 1984.

⁴ Ленин В.И. Соч. 4-е изд. М., 1941. Т.1.

⁵ Маслоу А. Мотивация и личность // Психология личности: В 2 т. Самара, 1999. Т.1. С.391–416.

⁶ Занюк С. Психология мотивации. Киев, 2002.

⁷ Путин В., Шестаков В., Левинский А. Дзюдо: история, теория, практика. Архангельск, 2000.

⁸ Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена. М., 1979.

⁹ Генов Ф. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена. М., 1971.