

**Государственное бюджетное учреждение специализированная
детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва
Василеостровского района Санкт-Петербурга**

отделение ДЗЮДО

методическая разработка
ПСИХОЛОГИЯ ЕДИНОБОРСТВ

Исполнитель
Тренер-преподаватель Волков А.В.

**Санкт-Петербург
2015**

УДК:

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА и СПОРТ. ...

СДЮСШОР Василеостровского района Санкт-Петербурга. Сост.: *А.В.Волков*, СПб, 2014. 21с.

Методическая разработка по психологии.

Предназначена для спортсменов групп ССМ, ВСМ и студентов технических вузов.

Научный редактор доц. *Г.В.Руденко*

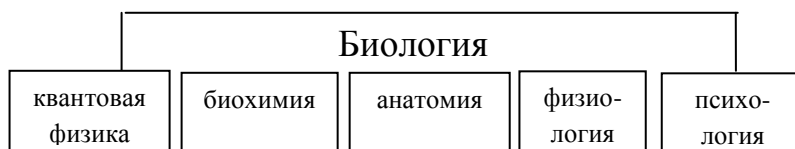
ГЛАВА 1. Основы многолетней психологической подготовки

Психология как наука существует давно, но до сих пор имеют место споры о том, что именно к ней относится в отличие от физиологии.

В значительной степени для снятия этих споров используется термин психофизиология.

Однако для объединения этих двух понятий необходимо вначале представить себе весь комплекс наук, входящих в состав биологического цикла (схема 1), и четко разграничить области изучаемых ими объектов (Шулика Ю.А, Коблев Я.К., Невзоров В.М., Схалыхов Ю.М., 2006).

Схема 1



Биохимический компонент является основой костной, мышечной и др. массы (тела) любых живых организмов, строение которых изучает **анатомия**.

Изучением функций различных внутренних органов тела занимается **физиология**. В том числе ее интересуют функции приема внешней и внутренней информации, ее переработки и управления произвольными движениями, обеспечивающими адаптацию субъекта.

Таким образом, физиология, казалось бы, берет на себя рассмотрение всех вопросов приспособления живого организма к изменениям окружающей среды в широком смысле этого слова (колебания температуры, водного режима, питания, защиты от хищников и др.).

Что же остается на долю **психологии**?

Жизнь – это расширенное воспроизводство высокомолекулярных, самоадаптирующихся соединений. Именно расширенное воспроизводство является провокатором конфликтов внутри какого-либо вида животных.

Двуполое размножение, обеспечивающее более значимые рекомбинации при формировании потомства, обуславливает в значительной мере совершенствование адапционных функций живых организмов. Однако процесс этот осуществляется за счет жестокой конкуренции особей, желающих воспроизвести себя. Для того чтобы иметь эту возможность, у части видов животных самец должен побороться за самку. Для этого он должен обладать незаурядными физическими и сенсомоторными качествами, обеспечивающими победу над соперником (Шулика Ю.А, Коблев Я.К., Невзоров В.М., Схалыхов Ю.М., 2006).

В сообществе людей функция деторождения осуществляется в значительной мере за счет наличия у самок инстинкта самовыражения, которая обеспечивает привлечение к себе большего числа претендентов и, соответственно, более качественного выбора полового партнера. Если раньше таковым становился самый сильный физически, то сейчас им зачастую становится самый материально обеспеченный. Для того чтобы быть материально обеспеченным, необходимо занимать достаточно высокую иерархическую нишу, за которую надо бороться не всегда физически, а в большей мере интеллектуально.

Именно сфера борьбы за положение в стае, в человеческом обществе, отношение к этому обществу и наоборот является предметом изучения **психологии**. Выполнение этой задачи опирается на знание и использование данных биохимии, физиологии и социологии. Таким образом, **психологию** целесообразно было бы называть наукой, изучающей поведение людей и животных в социальных условиях. Все остальное – физиология и биохимия.

Действительно, зачастую тяжело разделить физиологический и психологический ком-

поненты адаптации организма к конкурсным законам биологии. Так, в природе насекомое может доминировать за счет воздействия на конкурентов с помощью запахов. Конечно, это физиологический компонент.

В человеческом обществе используются психологические методы воздействия, вплоть до гипноза. В данном случае используется воздействие электрического поля, излучаемого в процессе деятельности мозга без использования слов. Однако существует много методов словесного воздействия с использованием научно обоснованного подхода к деятельности мозга. В этих случаях, как правило, создаются условия, снижающие активность мозга и позволяющие вводить необходимую информацию по желанию и без желания «пациента» (Шулика Ю.А, Коблев Я.К., Невзоров В.М., Схалыхов Ю.М., 2006).

Вышеперечисленные методы психологического воздействия достаточно сложны и непосильны для любого тренера-преподавателя.

Поэтому необходимо ориентироваться на педагогические аспекты воздействия на психику через интеллект.

Психика – это высшая форма биологической адаптации, осуществляемая за счет использования работы головного мозга.

В значительной степени индивидуальность психики зависит от особенностей строения и функционирования биохимических структур. Их индивидуальность, в свою очередь, гипотетически может зависеть от влияния космических полей тяготения, имеющих различную частоту колебаний сверхмалых частиц и влияющих на вариативность формирования зародыша новой жизни при слиянии мужской и женской гамет.

Благодаря этим вариациям появляется существо, которое, попав в общество себе подобных, по - разному оценивает отношение к себе и по - разному формирует ответную адаптационную реакцию. Эта адаптационная реакция может соответствовать общественным устоям, а может и противоречить им.

Спорт, помимо всех физиологически позитивных сторон, копирует условия социальных конфликтов, а правила его соревнований жестко ограничивают возможность появления асоциального поведения в процессе соревнований. Именно поэтому спорт может играть значительную позитивную роль в воспитании социального поведения (Шулика Ю.А, Коблев Я.К., Невзоров В.М., Схалыхов Ю.М., 2006).

Поскольку физическая культура и спорт являются общественным явлением, приобщение к ним в значительной мере определяет место каждого человека в обществе, отношение к нему общества.

В связи с этим, место каждого, занимаемое в иерархической лесенке физической культуры и особенно спорта, является социально значимым. Успехи и неуспехи того или иного спортсмена предопределяют уровень его социальной ниши и, соответственно, вызывают определенные положительные или отрицательные эмоции.

Ожидание того или иного спортивного результата вызывает эмоции, положительно или отрицательно влияющие на мобилизационную готовность организма к конкурентной борьбе.

При равной степени технико - тактической обученности и при равных физических кондициях победу одержит тот, у кого устойчивей окажется психика. Психика непостоянна и зависит от уровня притязаний индивида. Поэтому есть возможность регулировать психические состояния с помощью науки – психологии.

Обучение принципам восприятия внешних факторов социального значения и приучение к адекватным эмоциональным реакциям на изменяющуюся социальную обстановку в условиях физкультурно-спортивной деятельности является разделом психологической подготовки в спорте.

Психологическая подготовка спортсменов имеет общую для всех основу с той лишь разницей, что в единоборствах психологические нагрузки являются избыточно стрессорными и значительно снижают эффективность адекватного реагирования на ситуацию.

Общую для всех информацию по психологической подготовке можно почерпнуть из различных работ по психологии спортивной деятельности.

В настоящей работе будут приведены только те фрагменты по психологической подготовке, которые еще не достаточно освещались в аспекте запросов методологии единоборств.

Поскольку психологические качества являются составной частью функциональных возможностей, следует рассмотреть их именно в этом контексте.

Функциональные качества обеспечивают:

- прочность и скорость обучения в координационном аспекте;
- волевые проявления при обучении и тренировке;
- физические кондиции для реализации полученных умений;
- сенсомоторные коррекции в ходе ситуативной деятельности;
- надежность действий в психострессорных ситуациях;

Они включают в себя физиологическую триаду, состоящую из блоков:

- энергетических;
- физических;
- сенсомоторных качеств, и психологическую составляющую.

Тренеры, интересующиеся вопросами психологической подготовки, зачастую трудно воспринимают смысл многих публикаций по причине затянувшихся споров физиологов с психологами.

Если психологию рассматривать как науку, изучающую поведение людей и животных в социальных условиях, то тогда споры прекратятся и будет известно, что психология – наука, использующая данные биологии, физиологии и социологии (Шулика Ю.А, Коблев Я.К., Невзоров В.М., Схаляхов Ю.М., 2006).

Как же отличить психологические проявления от физиологических?

Примеры:

1. Человек с ружьем идет по лесу, и на него нападают волки. Он стреляет. Это физиологическое проявление.

2. Человек с ружьем идет по лесу и видит семью волков с играющими щенками. Он стреляет. Это психологическое проявление, свидетельствующее об его отношении к природе, как части социума.

3. Человек с ружьем идет по лесу и видит семью волков с играющими щенками. Он не стреляет, а улыбаясь, проходит мимо. Это тоже психологическое проявление, свидетельствующее об его уважении к жизни вообще.

Обыкновенно под термином «психологическая подготовка» тренеры и спортсмены подразумевают воспитание способности преодолевать чувство страха и неуверенности на соревнованиях. Это действительно основная задача психологической подготовки спортсмена, но не следует забывать и двух немаловажных разделах психологической подготовки: морально-этической и волевой.

1.1 Базисный компонент психологических качеств

При рассмотрении психологии как действенного средства спортивной педагогики следует иметь представление о составе тех функциональных качеств, которые определяют особенности тех или иных умственных и двигательных действий, реализуемых в процессе адаптации человека к воздействующей на него окружающей среде (включая контактирование с людьми, осуществляющими положительное или отрицательное воздействие).

Ниже представлена матрица модельных функциональных качеств, прямо или косвенно относящихся к психической сфере и влияющих на ее проявления (табл. 1) (Шулика Ю.А, Коблев Я.К., Невзоров В.М., Схаляхов Ю.М., 2006).

Учет влияния перечисленных индивидуальных качеств на эффективность обучения и воспитания принесет значительную пользу тренеру при организации многолетней спортивной подготовки.

При рассмотрении вопросов о психологической подготовке отнесем сенсомоторные качества к физиологическим, а нервную типологию, интеллектуальные и психодинамические свойства темперамента условно к психологическим, поскольку они все-таки физиологически обеспечивают помехоустойчивость умственных и, соответственно, адаптирующих двигательных действий.

Все перечисленные качества предопределяют эффективность и надежность произвольных движений, направленных на приспособление к окружающей среде в сложных психострессорных условиях. Чем выше нервно-типологические качества и устойчивей эмоциональная сфера, тем большим техническим арсеналом может владеть борец.

При высоких нервно-типологических качествах, но при отсутствии устойчивой работы интеллекта борец не может владеть широким набором технических и тактических действий.

1. Нервная типология на молекулярном уровне, а стало быть, очень жестко обусловленная физиологическая категория управляющей системы организма представлена рядом качеств:

а) сила нервных процессов по возбуждению, которая измеряется величиной его амплитуды.

Чем выше амплитуда – тем сильнее мыслительные, волевые и двигательные проявления.

В значительной степени это качество зависит от величины омега-потенциала. Слишком высокий фоновый омега-потенциал обуславливает наличие качества безудержной неуправляемости, а низкий, наоборот – слабость и «ведомость»;

Таблица 1

Матрица модельного блока
нервно-психологических качеств Специалиста

№	Качества	Составляющие
1.	Нервная типология	<ul style="list-style-type: none"> • сила нервных процессов по возбуждению (В), произвольному (П) и произвольному торможению (НТ); • подвижность нервных процессов; • уравновешенность нервных процессов; • выносливость нервных процессов по В и ПТ.
2.	Сенсомоторика (определяет скорость становления и качество ловкости)	<ul style="list-style-type: none"> • координационные способности; • сенсорные пороги; • скорость простой реакции; • скорость и адекватность сложной моторной реакции; • рецептивная антиципация; • сенсомоторная выносливость; • адекватность работы в ситуативном психострессе; • длительность адекватной работы в ситуативном психострессе.
3.	Интеллект (определяет скорость становления и качество ума)	<ul style="list-style-type: none"> • быстрота адекватного мышления; • широта диапазона внимания; • скорость запоминания и время её хранения; • операционная помехозащищённость; • экстраполяция.
4.	Психодинамические свойства темперамента	<ul style="list-style-type: none"> • тип защитной реакции; • уровень тревожности; • эмоциональная возбудимость и степень импульсивности; • ригидность - пластичность; • экстравертность - интровертность.
5.	Психологические свойства личности	<ul style="list-style-type: none"> • «геномотивация» и «геноспособ» достижения цели; • уровень агрессивности; • самоутверждение и самовыражение.

б.	Мотивационно-социальное поведение как психолого-педагогическая категория	<ul style="list-style-type: none"> • уровень притязаний; • степень трудолюбия, сопереживания, самоограничения, доброты; • управляемость; • волевые качества; • принципиальность, обязательность; • смелость и бесстрашие.
----	--	---

б) сила нервных процессов по произвольному и непроизвольному торможению. Сила непроизвольного торможения является отрицательным качеством, повергающим человека в шоковое состояние.

Произвольное торможение обеспечивает человеку способность делать все вовремя, не растрчивать нервную энергию понапрасну и, главное, не делать глупостей из-за чрезмерной вспыльчивости;

в) подвижность нервных процессов обеспечивает быструю переработку образно-двигательной или словесно-логической информации (иногда эти качества сочетаются) и способность переходить из одного состояния в другое;

г) уравновешенность нервных процессов обеспечивает оптимальное реагирование человека на информацию, имеющую для него важное жизненное значение, и позволяет без излишних эмоций решать мыслительные и двигательные задачи;

д) выносливость нервных процессов по возбуждению и торможению позволяет пребывать в том или ином состоянии длительное время, что иногда требуется при решении жизненно важных задач. Часто бывает так, что сильные эмоциональные всплески не соответствуют общей энергетике индивида, что приводит к срыву нервной деятельности и даже к гибели. Поэтому следует учитывать необходимость воспитания эмоциональной выдержанности, особенно тем лицам, которые не обладают выносливостью по возбуждению или произвольному торможению (как это характерно для японцев то ли в результате воспитания, то ли благодаря национальному нервно-типологическому укладу).

2. Сенсомоторика, как физиологическая категория, обуславливается рядом качеств:

а) сенсорные пороги, от которых зависит мера чувствительности, а стало быть, и способности быстро реагировать на действия противника.

Интересен факт того, что у людей, имеющих плохое зрение, этот недостаток компенсируется высокой мышечной чувствительностью, что делает их весьма опасными противниками в борьбе;

б) скорость простой реакции обуславливает быстроту движений (особенно в ударных единоборствах);

в) координационные способности – собирательное понятие, зависящее от способности:

- к дифференцированию мышечных усилий;
- к дифференцированию суставных углов;
- согласованности работы мышц-синергистов и антагонистов;
- прочности двигательной памяти;

г) скорость и адекватность сложной моторной реакции, что предопределяет латентный период реакции спортсмена;

д) рецептивная антиципация обеспечивает почти интуитивное реагирование на предстоящие действия противника, что вырабатывается с той или иной скоростью в результате практики борьбы;

е) сенсомоторная выносливость, как способность длительно работать в ситуативных условиях.

3. Интеллект как психофизиологическая категория:

а) быстрота адекватного мышления – скорость решения задач при условии их правильного решения. Зависит от скорости переработки словесно-логической информации, качества закладываемой информации и ее системности;

б) широта диапазона внимания – способность одновременно усваивать и перерабаты-

вать разноплановую информацию по одному или нескольким сенсорным каналам. (Юлий Цезарь мог одновременно делать три дела.) Это качество также напрямую связано со скоростью переработки информации;

в) скорость запоминания и время хранения информации обеспечивает обучаемость как в словесно-логической, так и в образно-двигательной сфере.

г) операционная помехозащищенность – качество, позволяющее без сбоев (ошибок) выполнять умственно-ситуативную или координационно-ситуативную работу в течение длительного времени;

д) экстраполяция – способность предвидеть изменение событий и адекватно к ним адаптироваться.

4. Психодинамические свойства темперамента как психофизиологическая категория:

а) тип защитной реакции – способность реагировать на неожиданную ситуацию:

- вначале активно-оборонительно и затем (подумав) – активно-оборонительно;
- вначале пассивно-оборонительно и затем (подумав) – активно-оборонительно;
- вначале активно-оборонительно и затем (подумав) – пассивно-оборонительно;
- вначале пассивно-оборонительно и затем (подумав) – пассивно-оборонительно.

Пусть читатель (подумав) сам определит, какой тип защитной реакции наиболее выгоден для единоборца;

б) уровень тревожности – как фактор определяющий энергетическую способность активно действовать в условиях мгновенно возникшего стресса. Человек с постоянно действующим уровнем тревожности имеет к моменту действий истощенную нервную систему. С другой стороны, человек, не имеющий элементарного уровня тревожности, не может охранять ни себя, ни других. Следует отметить, что в работах В. Д. Небылицина (1976) предлагается классифицировать людей по психическим возможностям на «сильных» и «слабых». К «слабым» относились люди, у которых был постоянный тремор.

Однако этот тремор мог быть вызван внешними воздействиями в процессе онтогенеза, и вполне возможно, что от него можно избавиться;

в) эмоциональная возбудимость и степень импульсивности. Эмоциональная возбудимость свидетельствует о высокой энергетической обеспеченности и недостаточно развитой системе произвольного торможения, что является не лучшим качеством для обеспечения коммуникабельности индивида;

г) ригидность – пластичность – качества взаимно противоположные. Ригидность – прямолинейность, свойственная, как правило, энергетически обеспеченным, но неумным людям.

Пластичность – приспособляемость, гибкость поведения, сопутствующая наличию разума. Следует учитывать, что в молодом возрасте, когда энергия «зашкаливает» через край, наличие высоких умственных задатков затмевается этой энергией и человек, как правило, спортсмен, выглядит неумным, поскольку совершает действия импульсивно, не подумав. Хотя и тяжело, но путем воспитания можно быстрее лишиться этого опасного качества;

д) экстравертность–интравертность, это качества -антиподы.

Первое характеризуется высокой коммуникабельностью, открытостью и полезно для всех в дружном и порядочном коллективе. В контактах с незнакомыми людьми такое качество может обернуться бедой. Второе характеризуется скрытостью, эгоцентричностью. При контактах с незнакомыми лицами весьма полезно, но в своем коллективе воспринимается тяжело.

5. Психологические свойства личности как чисто психологическая категория:

а) «геномотивация» и «геноспособ» достижения цели – генетически обусловленная целевая установка личности, определяющая предрасположенность к «добру», «злу», «открытости к добру» (В. Свинцов, 1994). Соответственно, к этой целевой установке прилагается способ ее реализации. Например, есть грабители, использующие знания и демагогию, преуспевающие в политике, экономике, администрировании. Есть люди с такой же целевой установкой, но делающие это прямолинейно, убивая людей и рискуя потерять свободу;

б) уровень агрессивности – качество, также предопределяющее поведение человека и его отношения с обществом. Агрессивность можно реализовывать в хулиганстве (вреда обществу и себе), в спорте (не мешая обществу), в правоохранительной системе, помогая обществу;

в) самоутверждение и самовыражение – качества, в основном присущие разным полам. Первое качество присуще мужскому полу, поскольку по законам биологии самец должен себя утвердить в качестве доминирующего претендента на самку и на продолжение потомства.

Второе качество более присуще женскому полу, поскольку самка должна привлечь к себе внимание самца и ждать, пока он разбросает более слабых соперников.

6. Мотивационно-социальное поведение как психолого-педагогическая категория, обусловленная сочетанием между собой вышеперечисленных качеств и мерой воспитанности:

а) уровень притязаний имеет генетически заложенную основу, но может подвергаться эффективному воспитанию в интересах общества и самого себя;

б) степень трудолюбия имеет генетически заложенную основу, но и воспитывается путем создания условий, заставляющих надеяться только на самого себя (в тех случаях, когда человек ничем не увлечен). Это качество зависит во многом и от энергетической обеспеченности. Однако энергетическая обеспеченность может быть направлена на сотворение зла (см. геноцель);

в) наличие чувства сопереживания, самоограничения, доброты характеризует личность не только как социально безопасную, но и социально полезную;

г) управляемость, с одной стороны, характеризует недостаток энергии, а с другой стороны – наличие высокого ума и убежденности в необходимости такого поведения (свобода как осознанная необходимость);

д) волевые качества – способность терпеть неудобства и лишения ради достижения какой-либо цели. В спортивной борьбе постепенное воспитание этого качества необходимо. Хорошо, если тренер сумел воспитывать волю в интересах коллектива;

е) принципиальность, обязательность – качества педагогического плана и достаточно легко воспитуемые. Была бы целевая установка, дружественная личным интересам;

ж) смелость и бесстрашие – желательно воспитывать в коллективе, в интересах коллектива и при оценке коллектива.

Как видно из всего перечня качеств, от которых зависит эффективность деятельности спортсмена, их число намного превышает число физических (кондиционных) показателей, что свидетельствует о необходимости переориентирования тренеров с тенденции к преобладанию кондиционного направления на доминирование учебно-тренировочной работы с преобладанием развития сенсомоторных и психомоторных качеств (Шулика Ю.А., Коблев Я.К., Невзоров В.М., Схалыхов Ю.М., 2006).

Вернемся на время к функциональному обеспечению деятельности человека и особенно к его надежности. Если человек (животное) совершает какое-либо повторяющееся (циклическое) действие (ходьба, бег, плавание и т. д.), то у него устают мышцы за счет:

- убывания внутренней энергии;
- забивания шлаками, накопившимися во время работы (особенно интенсивной);
- ослабления внешнего питания (из гликогена печени и за счет разрушения белкового состава самих мышц).

При деятельности в меняющихся условиях нагрузка ложится на сенсомоторную систему управления движениями, то есть на верхние отделы коры головного мозга.

Известно, что в клетках мозга, в отличие от мышечных клеток, питательный компонент отсутствует и мозг зависит от притока крови с глюкозой. При исчерпании запасов гликогена в печени прекращается поступление глюкозы, в то время как мышцы еще могут работать и за счет собственных запасов, и за счет (нежелательного) саморазрушения белкового компонента.

Таким образом, возникновение ситуативности повышает физиологический уровень возможной «поломки» произвольной двигательной деятельности.

Возникновение в процессе деятельности психострессорных факторов еще более повышает «планку» помехоустойчивости.

Характерная в таких случаях генерализация возбуждения интенсивно расходует ацетилхолиновый компонент в медиаторах ассоциативных полей, и организация ответного двигательного акта может прерваться еще на уровне переработки информации.

Таким образом, наиболее ранимым при организации ответного адекватного действия в стрессовых ситуациях является верхний уровень коры головного мозга, и утомление начинается именно с него (В. В. Розенблат, 1961).

Особенно неустойчива работа головного мозга в тех случаях, когда деятельность является социально значимой для субъекта, что и ставит психологическую подготовку (ее эмоциональную часть) на весьма ответственный уровень.

Часть психических качеств, в процессе обучения и тренировки может совершенствоваться и подвергаться перестройке унаследованных структур.

Одни психические проявления перестраиваются за счет привыкания в процессе тренировки и соревнований, а другие – за счет снижения уровня притязаний при выступлении на соревнованиях.

Серьезный и кропотливый анализ индивидуальных психологических качеств (в соответствии с вышеприведенным перечнем) поможет сопоставить плюсы и минусы каждого обучаемого, возможные пути приспособления к обстановке.

Пример 1. У подопечного высок уровень тревожности. Перед соревнованиями его необходимо отвлекать от мыслей о них. Возможен прием успокоительных препаратов накануне соревнований. Более долгосрочный эффект принесут постоянные убеждения в технико-тактической состоятельности и необязательности призового места.

Пример 2. Операционная помехозащищенность у эмоционально возбудимых обеспечивается в основном за счет автоматизации технико-тактических действий по принципу алгоритмированного реагирования на изменение ситуаций поединка.

Пример 3. Выносливость нервных процессов по возбуждению обеспечивается снижением уровня притязаний путем убеждения или внушения и опять-таки автоматизацией адекватных технико-тактических действий.

Несмотря на ряд критических публикаций по поводу разделения типов людей на флегматиков, сангвиников, холериков и меланхоликов, практика работы со спортсменами свидетельствует о целесообразности такого деления и, соответственно, учета этих природных задатков. Так, флегматика перед схваткой надо разозлить, а холерика заблаговременно (за сутки) успокаивать и главное – отвлекать от мыслей о предстоящей борьбе. Сангвиник для тренера не представляет особых забот, а меланхолик пусть занимается для себя, представляя собой великолепно обученного спарринг-партнера на тренировках (Шулика Ю.А., Коблев Я.К., Невзоров В.М., Схляхов Ю.М., 2006).

1.2 Виды психологической подготовки

Как было сказано в предыдущем параграфе, большинство тренеров понимает под психологической подготовкой формирование у бойцов состояния, позволяющего реализовать все внутренние резервы для достижения высокого результата (победы).

В последние десятилетия XX века в моду вошел психотренинг, позволяющий мобилизовать себя на достижение высокого результата, релаксационная медитация, позволяющая снять избыточное предстартовое напряжение, снижающее впоследствии функциональные возможности. Однако, под психологической подготовкой следует понимать три составляющие, которые в конечном итоге обеспечивают становление психологических качеств необходимых для формирования законопослушной, целеустремленной, волевой личности, способной мобилизовать все резервы для достижения победы. К ним относятся:

- морально-этическая;
- волевая;
- эмоциональная.

В каждом из этих понятийных блоков имеется набор психолого-педагогических терминов, характеризующих то или иное качество в педагогическом аспекте, и не измеряемых количественными показателями (табл. 2) (Шулика Ю.А, Коблев Я.К., Невзоров В.М., Схаляхов Ю.М., 2006).

Таблица.2

1. Блок морально-этических качеств (каждому термину противостоит качество - антипод):
<ul style="list-style-type: none"> • честность, правдивость, порядочность; • благородство, великодушие: отзывчивость, способность к сопереживанию; • трудолюбие; • дисциплинированность; • постоянство, обязательность; • вежливость: приветливость, дружелюбие; • заботливость; • бережливость; • щедрость; • коллективизм.
2. Блок волевых качеств:
<ul style="list-style-type: none"> • упорство, непреклонность; • настойчивость, целеустремлённость; • выдержка, терпеливость.
3. Блок эмоциональных качеств:
<ul style="list-style-type: none"> • бесстрашие, храбрость; • уверенность; • решительность; • смелость.
* Каждому положительному качеству противостоит качество - антипод.

ГЛАВА 2

2.1. Морально-этическая подготовка, как социальное воспитание личности

Что есть человек и как ему за счет знаний научиться выполнять постулаты оптимального поведения в достижении биологической и социальной задачи? Для этого необходимо каждому человеку знать свою основную биологическую задачу, объем витальных (жизненных) потребностей, механизмы удовлетворения потребностей, возможные последствия эгоистического решения личных биологических задач и единственный путь безболезненного решения проблемы – соблюдение социальных правил взаимоотношений в обществе.

Для осуществления этой задачи каждый должен системно представлять себе объем потребностей и инстинктов, влияющих на поведение человека (схема 2).

Схема 2

ПОТРЕБНОСТИ		
Витальные	Социальные	Духовные
В пище	Самовыражении	В творчестве
В самосохранении	Самоутверждении	В поиске
В сексуальной любви	Общении	В созидании
В заботе о потомстве		
Уровень потребностей должен соответствовать уровню энергетических и интеллектуальных возможностей.		
ИНСТИНКТЫ		
Витальные	Социальные	Духовные
Накопления	Самовыражения	В поиске-открытии
Поиска-собирания	Самоутверждения	В созидании

Накопления	Общениа	В поиске
В самосохранении	Лидерства	
В сексуальной любви	Агрессии	
В заботе о потомстве	Зависти	
РЕФЛЕКСЫ		
Категория чисто физиологическая, обеспечивает реализацию инстинктов.		

Необходимо разъяснение социального отличия биологических инстинктов человека от инстинктов животного.

Для эффективного социального воспитания человека надо дать не только знания о социальных этических нормах поведения, но и приучить его выполнять их в присутствии свидетелей и без общественного контроля. Это обеспечивается системой многолетнего воспитания (Шулика Ю.А, Коблев Я.К., Невзоров В.М., Схалыхов Ю.М., 2006).

Еще в Древней Греции существовала система физического воспитания, именуемая гимнастикой, в состав которой входили: диететические, военные, этические и эстетические упражнения.

Прежде всего необходимо, чтобы учащиеся в полном объеме представили смысл понятий:

а) мораль как правила нравственности, а нравственность – правила определенного поведения, душевные (духовные) качества, необходимые человеку в обществе;

б) совесть как чувство нравственности, ответственность за свое поведение перед обществом, независимо от того, наблюдает ли оно его поступки;

в) этика как одна из форм идеологии, учение о морали, принципах, норм поведения в обществе;

г) этикет как установленный порядок поведения в обществе. Даже с утилитарных позиций тренера необходимо помимо учебно-тренировочной работы по единоборству проводить неустанную работу по воспитанию социального поведения своих воспитанников, с тем чтобы не потерять их.

Нельзя ограничиваться только утилитарными задачами подготовки чемпионов, которые ставятся спортивным руководством и болельщиками.

Спорт должен быть красивым, честным, открытым (без закулисных интриг). Иначе он перестает быть средством физической культуры и превращается просто в способ добывания средств к существованию.

В этом аспекте нелишне будет заметить тот факт, что в единоборствах наиболее зримо проявляется опасность неправильной ориентации спортивной деятельности. Так, зачастую мы можем слышать на соревнованиях по единоборствам крики болельщиков: «порви его», «пусти ему кровь», «ломай его». Думается, что поощрение и даже отсутствие отторгающей реакции со стороны судейской коллегии и организаторов соревнований (вплоть до выдворения непосредственных «болельщиков» или наказания спортсмена, в чью пользу раздавались такие крики) приведут, в конце концов, к полному «озверению» общества.

Разговоры спекулянтов от «демократии» о поправлении свободы не имеют под собой основания, поскольку родившийся на свет человек является, по сути, животным с биологическими инстинктами конкурентного выживания. Задача общества в лице взрослых, в свое время также воспитанных обществом, – внушить понятия и привить навыки социального поведения в обществе с позиций постулата о том, что «солнце светит всем». Эти постулаты неспроста прописаны во всех религиях человеческого общества, какими бы ритуалами они не отличались друг от друга. Главным постулатом на сегодняшний день, когда в средствах массовой информации муссируется вопрос о мере свободы совести, является тезис о том, что «свобода – это осознанная необходимость». Кстати, следует заметить, что в этих же средствах массовой информации политики не устают подменять понятие «свобода вероисповедания» термином «свобода совести», что по сути является не только абсурдом, но чрезвычайно вредной пропагандой полного анархизма.

Социальное общество характеризуется прежде всего наличием законов и традиций, со-

гласно которым насилие и любая другая деятельность, наносящая окружающим материальный или моральный вред, являются преступными.

Кому как не тренеру-преподавателю, обучающему детей и юношей любимому виду деятельности, быть эффективным воспитателем?

Поэтому, кроме знаний и умений в технике и тактике избранного вида спортивной деятельности, тренер-преподаватель должен воспитывать в своих учениках высокие морально-этические качества. В противном случае он потеряет учеников раньше, чем получит «утилитарный» результат.

При организации морально-этической подготовки следует ориентироваться на перечень психолого-педагогических терминов, характеризующих стороны психологических свойств личности и меру воспитанности (табл. 2).

В задачу морально-этической подготовки входит воспитание у детей, подростков, юношей, взрослых таких нравственных качеств, как:

- коммуникативность в конфликтных ситуациях;
- дисциплинированность в общественных контактах;
- дисциплинированность в работе и быту;
- порядочность в индивидуальных контактах;
- экологическая нравственность;
- общественная активность;
- уважение к старшим;
- уважение к товарищам;
- уважение к более слабым;
- трудолюбие;
- благородство поступков;
- уважение интересов общества;
- честность;
- чувство совести (ответственности перед самим собой и обществом за свое поведение).

Морально и этически воспитанный человек должен уметь удерживать такие разрушительные чувства, как агрессивность, жадность, безмерное самоутверждение, и уметь направлять их в безопасное для общества русло.

Воспитание морально-этических качеств начинается с регулярных дежурств по обеспечению чистоты в спортивном зале, проходит через коллективные разборы внутренних конфликтов, участие в коллективных работах по благоустройству территорий, обсуждение случаев бытовых конфликтов и т. д.

Особенно удобным местом для воспитательной работы является спортивно-оздоровительный лагерь, где учащийся непрерывно находится под надзором тренера, где коллектив воспитывает человека, а он является членом этого коллектива и сам принимает участие в процессе воспитания. Воспитывая других, воспитываешь себя (Шулика Ю.А, Коблев Я.К., Невзоров В.М., Схаляхов Ю.М., 2006).

Следует всегда помнить о глобальных аспектах, влияющих на формирование личности, и по возможности комментировать те или иные ситуации с коллективным разбором предпочтительных действий в них.

Следует помнить (в том числе и в своих интересах) о существовании таких социально-биологических категорий, как:

- уровень потребностей и уровень возможностей (необходимость и желание потреблять);
- уровень притязаний и уровень возможностей (желание потреблять и возможность это иметь).

К сожалению, средства массовой информации развращающе влияют на общество, увеличивая уровень притязаний (на социальную нишу, на владение жизненными благами), не заботясь о развитии способностей к достижению высокого уровня созидательных возможностей. Критикуют фильмы эпохи социализма, в которых славился труд. А чем хороши (в воспитательном отношении) фильмы, показывающие пользование роскошью без анализа средств ее достижения? Ведь таким образом воспитывается племя Иванушек - дурачков, не

понимающих, откуда берутся блага. Поэтому в процессе реализации психологической составляющей воспитательной работы следует как можно чаще обращать молодежь к мысли о будущей специальности как средстве будущего существования и удовлетворения потребности в деятельности, ибо безделье – это смерть (в качестве примера – бомжизм как следствие разгульной и бездельной жизни в молодости).

Необходимо в наших условиях всегда помнить об угрозе наркомании. Наркобизнес стал опасно активным и зачастую насильственно вовлекает детей в свою трясину.

Самым лучшим способом противостояния этому страшному злу является создание дружного коллектива вне зависимости от возраста и спортивных регалий. Только дружная спортивная семья, способная встать на защиту любого ее члена, может обеспечить безопасность наших детей. Дети должны быть уверены, что секция их защитит от давления наркоторговцев, уже давно слоняющихся у наших школ и на дискотеках.

2.2 Волевая подготовка

Воля – это способность преодолевать трудности, витальные (жизненные, биологические) потребности в интересах стратегических соображений.

Например, юноша определенное время ограничивает себя в еде для того, чтобы выступить в более легком весе и выиграть соревнование.

При организации волевой подготовки необходимо учитывать период биологического развития, с тем чтобы не перенапрячь витальные инстинкты.

Весь процесс учебно-тренировочной работы сам по себе является процессом волевой подготовки, особенно в период подготовки и участия в соревнованиях.

Большое значение в формировании базиса противостояния наркобизнесу является развитие общих волевых качеств. Необходимо привить чувство гордости каждого за свою способность противостоять сиюминутным прихотям и даже витально и социально значимым потребностям.

2.3 Эмоциональная подготовка

Основной задачей эмоциональной подготовки является повышение толерантности (уверенность в себе, устойчивость к сбивающим факторам) и избавление от фрустрации (боязнь, неуверенность) (Шулика Ю.А, Коблев Я.К., Невзоров В.М., Схляхов Ю.М., 2006).

$\mathcal{E} = \Pi (H - C)$, где \mathcal{E} – величина эмоции;

Π – побуждение;

H – необходимая информированность; C – имеющаяся информированность.

Эмоция – реакция на степень удовлетворения потребности. Эмоция излишняя, если человек полностью информирован. Девиз: через технико-тактическую информированность – к уменьшению эмоций.

Автоматизация действий снимает генерализацию возбуждения.

Как правило, страх и неуверенность овладевают человеком тогда, когда он видит угрозу, но не знает ее меры и не видит путей, как ее избежать.

Положительные эмоции для избежания опасности нужны тогда, когда не хватает умения.

В спортивном и боевом аспекте эмоциональная подготовка заключается в том, чтобы снять астенические, предстартовые эмоции.

Необученный мозг во время стрессовой ситуации вынужден лихорадочно перерабатывать информацию, что влечет за собой выработку ацетилхолина в медиаторах и неспособность определенное время реагировать на поступающую информацию.

Отрицательные эмоции приводят к:

- расстройству вегетативных функций вплоть до феномена доминанты Ухтомского (например, расстройство кишечника или моченедержание при возникновении страха);

- предстартовой лихорадке, приводящей к иссяканию ацетилхолина и возникновению ступора (шока);
- возникновению ригидности мышц (эффект циклопа).

Положительные эмоции необходимо выработать для обретения уверенности в своих силах, поднятия боевого духа. Девиз – «Учитесь властвовать собой».

Основную роль в снятии отрицательных и приобретении положительных эмоций играет правильно поставленная технико-тактическая подготовка.

Именно она решает вопрос приобретения психологической выносливости.

Хорошо обученный мозг не тратит много энергии на переработку информации. Она проходит по заранее наработанным путям вместо лихорадочных поисков нужных путей.

Таким образом, автоматизация технических и тактических действий снимает генерализацию (иррадиацию) возбуждения.

В этом плане следует взять на вооружение высказывание дзэнского патриарха XVII века Такуана: «...Победа может быть достигнута сочетанием твердости духа и концентрации воли с естественной свободой движений. Внутренняя «пустота», рассеянное сознание, не сконцентрированное ни на чем непоколебимое спокойствие, предельное самообладание – качества, обеспечивающие успех в борьбе» (Шулика Ю.А, Коблев Я.К., Невзоров В.М., Схляхов Ю.М., 2006).

Для срочного снятия отрицательных психических эмоций производят:

- электростимуляцию;
- массаж.

При организации долгосрочной эмоциональной подготовки используются:

- внушение, направленное на снятие ответственности за результат соревнований;
- привыкание к поражениям без «посыпания головы пеплом» с последующей психотерапией на оправдание объективными причинами и задачами на перспективу;
- коллективное внушение;
- самовнушение (медитация);
- предстартовые успокоительные аутотренинги;
- предстартовые настраивающие аутотренинги;
- психорелаксация после схватки (боя);
- самовнушение по методу Станиславского (представление своих действий и своего внутреннего состояния, вхождение в образ спортсмена, представляющего пример умения и мужества).

При организации индивидуализированной эмоциональной подготовки проводятся:

- специальные встречи с наиболее вероятными противниками в условиях пониженной ответственности;
- смена различных внешних эффектов, характерных для соревновательной обстановки;
- долговременная активизирующая и релаксационная психотерапия.

Самое главное – необходимо воспитывать в каждом философское отношение к своей социальной нише:

- оценивать ее объективность;
- не пытаться прыгнуть выше себя;
- не «посыпать голову пеплом» по поводу чьего-либо преимущества;

• жить так, чтобы при оптимальной нагрузке не перенапрягаться и не загнать себя.

Говоря об эмоциональной подготовке с прикладных позиций, необходимо отметить ее значимость и в воспитании устойчивости наркоопасности. Дело в том, что значительная часть втянутых в наркоманию является личностями, имеющими высокий уровень притязаний, но низкий уровень возможностей.

Желание «красиво» жить, не имея возможности заработать на такую жизнь, толкает одних на преступления, а других – на уход от действительности и «плавание» в своих нарко-

тических мечтах.

Поэтому надо с детства путем систематических коротких бесед внушать детям, юношам, подросткам и взрослым смысл биологической жизни, опасность и биологическую бессмысленность излишеств как в области питания, так и в области мира удовольствий. Необходимо на бытовом уровне внушать смысл поговорки: «делу время – потехе час» (Шулика Ю.А, Коблев Я.К., Невзоров В.М., Схаляхов Ю.М., 2006).

Только тогда потеха будет удовольствием. Иначе неминуемо придет пресыщение имеющимся и появится тяга к различного рода излишествам и извращениям (пусть даже к преступному безделью).

ГЛАВА 3.

Этапы психологической подготовки

При планировании учебно-тренировочного процесса во всех его разновидностях необходимо учитывать время «созревания» психических функций детского и юношеского организма (Шулика Ю.А, Коблев Я.К., Невзоров В.М., Схаляхов Ю.М., 2006).

Следует всегда помнить, что нервно-психические функции развиваются в следующей последовательности:

1. Формируется произвольное внимание.
2. Формируется способность к согласованным движениям (координированность).
3. Развивается механизм сенсорных коррекций, как способность проявлять согласованные движения в условиях смены ситуаций.
4. Формируется способность к согласованным движениям в меняющихся ситуациях, реализуемых в повышенном психострессорном режиме.

3.1. Морально-этическая подготовка

На начальном этапе подготовки единоборцев целесообразно больше уделять внимания морально-этическому разделу психологической подготовки применительно к проблемам детей и взрослых по их воспитанию. Практически тренер должен брать на себя основную роль воспитателя, поскольку именно он является наиболее значимой и не надоевшей личностью (Шулика Ю.А, Коблев Я.К., Невзоров В.М., Схаляхов Ю.М., 2006).

Причем необходимо усвоить факт того, что ритуалы, зачастую не воспринимаемые всерьез нашими тренерами, играют важнейшую роль.

Все должно начинаться с поклона спортивному залу, тренеру, группе, с подчеркнуто кропотливого завязывания пояса и т. д.

На 1-м учебно-тренировочном полуэтапе основное внимание уделяется:

- отвлечению ребят от «тусовок»;
- внушению им чувства превосходства над ними;
- обеспечению устойчивости против влияния распространителей наркотиков;
- внушению необходимости корректного поведения в школе и обществе;
- приучению к общественно полезному труду;
- приучению к соблюдению порядка;
- приучению к ответственности за соблюдение порядка.

На 2-м учебно-тренировочном полуэтапе, когда подходит пубертатный период (период полового созревания), в задачу **морально-этической** подготовки входит половое воспитание:

- отношение к женщине;
- отношения с половыми конкурентами;
- целесообразное поведение на массовках;
- целесообразное поведение на тусовках;

- этика поведения в различных слоях общества.

Далее морально-этическая подготовка ведется или индивидуально, по мере необходимости, или в процессе массовых мероприятий коллектива.

3.2. Волевая подготовка

На начальном этапе в состав волевой подготовки включается:

- развитие способности выполнять строевые команды;
- развитие способности самостоятельно развивать физические качества. На 1-м учебно-тренировочном полуэтапе в состав волевой подготовки должны входить:

- выполнение строевых команд;
- развитие способности самостоятельно развивать физические качества;
- развитие способности преодолевать нежелание участвовать в соревнованиях.

На остальных этапах волевая подготовка осуществляется в процессе подготовки к участию в соревнованиях.

3.3. Эмоциональная подготовка обеспечение координированности и оптимальной сенсомоторики в психострессорных ситуациях

Эмоциональная подготовка начинает осуществляться с момента подготовки к первым соревнованиям и носит в основном индивидуальный характер.

Возможно использование групповой психотерапии по внушению коллективной уверенности в своих силах или в целях снятия напряжения и усталости.

Лучшими способами эмоциональной подготовки являются:

- проведение показательных выступлений;
- постепенное усложнение соревновательных заданий;
- посещение других коллективов физкультуры и проведение там схваток;
- проведение непрестижных схваток с более квалифицированными спортсменами;
- участие в учебно-тренировочных сборах совместно с представителями других коллективов физкультуры;
- большее участие в выездных соревнованиях без заданий на результат;
- участие в командных соревнованиях.

ГЛАВА 4.

Психолого-педагогический словарь

Любое педагогическое воздействие требует организации педагогического контроля с целью отслеживания степени эффективности педагогического (психологического) воздействия и введения соответствующих коррективов в ход подготовки (табл.3) (Шулика Ю.А, Коблев Я.К., Невзоров В.М., Схаляхов Ю.М., 2006).

Таблица 3

Качество	Методика	Оценочные параметры
1. Особенности мышления	Количественные отношения Тест простых поручений	К-во правильно решённых задач за определённое время. К-во правильно решённых заданий в жёстком лимите времени.
2. Особенности памяти	Оперативная память Зрительная память на числа Слуховая память на слова	К-во правильно воспроизведённой суммы в ед. времени. К-во правильно воспроизведённых чисел за ед. времени. К-во правильно воспроизведённых слов за ед. времени.

3. Особенности внимания	Красно-чёрная таблица Расстановка чисел	За определённый отрезок времени - число ошибок. К-во правильно расставленных чисел за ед. времени.
Скорость переработки информации	Сложение и вычитание с переключением Кольцо с разрывом	Производительность за ед. времени. Время работы, количество ошибок, число просмотренных знаков.

Перечень методик определения интеллектуальных качеств. Однако перечисленные выше методы для тренера неудобны в связи с их трудоемкостью и, как правило, отсутствием вспомогательного персонала.

Более удобным в интересах спортивной борьбы является использование косвенных психолого-педагогических тестов путем математической обработки материалов педагогических наблюдений за ходом соревновательных поединков (табл. 4).

Таблица 4

№	Функциональные показатели ПД	Формулы определения
1.	- инициативность и косвенно - выносливость (в качестве х - показатель активности ПА)	ПА $Dd=x1-(x1-x2)/x1^*$
2.	- работоспособность (х - количественный показатель эффективности - КОПЭ)	КОПЭ $Dd=x1-(x1-x2)/x1$
3.	- координированность (х - качественный показатель эффективности - КАПЭ)	КАПЭ $Dd=x1-(x1-x2)/x1$
4.	- ситуативная помехозащищённость (х - показатель динамической защищённости - ПДЗ)	ПДЗ $Dd=x1-(x1-x2)/x1$
5.	- логичность мышления (х - показатель комбинационной эффективности - ПКЭ)	ПКЭ $Dd=x1-(x1-x2)/x1$
* х1 - показатель в первой половине схватки; х2 - во второй половине.		

Формулы, позволяющие путем педагогического контроля установить и интерпретировать уровень и природу специальной выносливости (психологической устойчивости)

Такой же принцип используется и для определения социально - психологического статуса, как базиса психологической дееспособности (табл. 5) (Шулика Ю.А, Коблев Я.К., Невзоров В.М., Схаляхов Ю.М., 2006).

Таблица 5

Социально-психологический статус 1-го уровня (СПС-1)	$СПС-1=x-(x-y)/x^*$
Социально-психологический статус 2-го уровня (СПС-2)	$СПС-2=y-(y-z)/y^{**}$
* х - учит n приёмов, у - выполняет m приёмов в учебно-тренировочных схватках	
** у - выполняет в учебно-тренировочных схватках, z - выполняет на соревнованиях	

Формулы определения базисной психологической дееспособности

В развитие данного положения необходимо вновь обратиться к теоретическим предпосылкам из теории функциональных систем (П. К. Анохин, 1978) и теории происхождения движений (Н. А. Бернштейн, 1991).

Основой жизни является клетка, в которой заложен генетический код развития, функционирования и смерти. Когда-то клетки начали объединяться с целью повышения надежности своего функционирования путем разделения обязанностей. Одни клетки взяли на себя функцию «ограждения», другие – средства передвижения, и третьи – организации «общественного питания». Далее функции еще более разграничились, вплоть до формирования

единого центра управления.

В конечном итоге верховенство в управлении всем этим живым конгломератом взял на себя мозг, деятельность которого зачастую направлена на разрушение этого организма, делегировавшего ему такие права. Примеры – самосожжение фанатиков, наркомания, террористы - смертники.

Основной задачей живого объекта является прежде всего самосохранение. Для обеспечения этой потребности необходимо иметь информацию об окружающей обстановке. Для ее сбора имеется набор контактных и бесконтактных рецепторов. Вся информация собирается на пульте центрального управления – в коре головного мозга. Информация подвергается анализу, после чего формируется «модель потребного будущего».

В процессе деятельности нарабатываются определенные привычные связи, и для реализации какого-либо целесообразного ответного действия нет надобности проходить всю процедуру анализа в ассоциативных полях коры головного мозга, поскольку привычные связи сформировались на более низком уровне мозга, вплоть до спинального.

Такие действия реализуются мгновенно, со скоростью простой реакции.

В процессе единоборства задействованы все системы организма, но управляет всем кора головного мозга.

Поломки системы начинаются с коры головного мозга. Осмысление ситуаций происходит в процессе интенсивной работы ассоциативных полей КГМ. Потоки электронов передаются от одного нерва к другому в межсиноптической щели за счет химической реакции ацетилхолина, который при электрическом воздействии на него с одной клетки путем химической реакции возбуждает нервный импульс в другой клетке.

Интенсивная работа коры головного мозга по переработке информации приводит к временному истощению ацетилхолинового компонента, что нарушает бесперебойную работу. В результате мозг или начинает неправильно решать задачи, или не способен их решать вообще.

Поскольку любое осмысленное (произвольное) движение начинается с работы коры головного мозга, первым долгом помехи в его организации по причине недостаточной обученности, нервного срыва или усталости начинаются именно с неустойчивости навыка, усталости мозга (В. В. Розенблат, 1961).

Если действие в ответ на определенную ситуацию автоматизировано, то управление им минует ассоциативные поля, экономя тем самым нервную энергию и повышая надежность ответных реакций. Кроме этого, когда ответное действие формируется на более низком функциональном уровне, оно не подвергается сбивающим потокам, иррадиирующим в верхних отделах мозга, что характерно для состояния психостресса. Благодаря этому в условиях повышенного нервного возбуждения и даже в страхе человек, наработавший до автоматизма профессиональные действия, будет реализовывать их с достаточно высокой надежностью (Шулика Ю.А, Коблев Я.К., Невзоров В.М., Схаляхов Ю.М., 2006).

Поэтому наилучшим способом обеспечения психологической устойчивости является автоматизация двигательных действий в ответ на изменение типовых ситуаций. Естественно, что для этого необходимо иметь объективную модель наиболее вероятных событий и перечень оптимальных действий в ответ на их возникновение.

Таким же образом решается и волнующий всех тренеров вопрос о повышении специальной выносливости. Только наработка автоматизированных ответов на изменение ситуаций боя (схватки) может обеспечить длительную и эффективную соревновательную деятельность.

Литература:

1. Шулика Ю.А, Коблев Я.К., Невзоров В.М., Схалыхов Ю.М. Дзюдо. Система и борьба: Учебник, Ростов-на-Дону: Феникс, 2006, 794 с.

Содержание

ГЛАВА 1. Основы многолетней психологической подготовки	3
1.1 Базисный компонент психологических качеств	5
1.2 Виды психологической подготовки.....	10
ГЛАВА 2	11
2.1 Морально-этическая подготовка, как социальное воспитание личности	11
2.2 Волевая подготовка	14
2.3 Эмоциональная подготовка	14
ГЛАВА 3.....	16
Этапы психологической подготовки	16
3.1. Морально-этическая подготовка.....	16
3.2 Волевая подготовка	17
3.3 Эмоциональная подготовка	17
обеспечение координированности и.....	17
оптимальной сенсомоторики в.....	17
психострессорных	17
ситуациях (психомоторики)	17
ГЛАВА 4.....	17
Психолого-педагогический словарь	17
Литература.....	20
Содержание	21